

9 Tipps für einen erholsamen Schlaf

1. Gehen Sie möglichst immer zur selben Uhrzeit schlafen, auch am Wochenende. Verzichten Sie möglichst auf Mittagsschlaf. Wer am Abend nicht schlafen kann, hat möglicherweise tagsüber genug geschlafen.
2. Vermeiden Sie nach dem Mittagessen koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzen und grünen Tee, sowie Cola.
3. Nehmen Sie am Abend keine schweren Mahlzeiten zu sich. Die erhöhte Magen- und Darmaktivität kann den Schlaf stören.
4. Bewegung an der frischen Luft kann erholsamen Schlaf fördern. Bauen Sie beispielsweise in Ihrer Mittagspause einen Spaziergang ein.
5. Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen. Sport oder mitreißende Filme treiben unseren Puls in die Höhe und verhindern, dass wir zur Ruhe kommen. Lesen Sie am Abend stattdessen ein Buch oder versuchen Sie autogenes Training. Wichtig: Finger weg vom Smartphone! Das Licht von Smartphones hemmt die Produktion von Melatonin, was das Einschlafen erschweren kann.
6. Führen Sie ein persönliches Einschlafritual ein. Das kann zum Beispiel entspannende Musik sein.
7. Einigen Menschen helfen Baldrianprodukte oder Lavendelöl beim Einschlafen. Von Schlafmitteln wird abgeraten, da diese schnell abhängig machen können.
8. Vermeiden Sie Alkohol. Es kann zwar helfen schnell einzuschlafen, doch es macht den Schlaf oberflächlicher und weniger erholsam.
9. Sorgen Sie im Schlafzimmer für angenehme Atmosphäre. Es sollte etwa 18 Grad Celsius haben, dunkel und leise sein.

