

Schlafhygiene

Besser schlafen für ein besseres
Leben

Schlafhygiene... Was ist das?

Schlaf ist eine Notwendigkeit und kein Luxus.

Ein guter Schlaf ist nicht gleichbedeutend mit vielen Stunden Schlaf. Viel wichtiger ist es, genügend **qualitativ hochwertigen** Schlaf pro Nacht zu bekommen.

Für eine gute Schlafhygiene müssen Sie eine Reihe von Richtlinien befolgen. So können Sie genug schlafen und dabei eine gute Schlafqualität erhalten.

Was ist Schlafhygiene:

Verhalten und Gewohnheiten vor dem
Schlafengehen

Abendessen und andere Mahlzeiten am Abend

Sport und körperliche Aktivität

Atmosphäre im Schlafzimmer

Verhalten und Gewohnheiten vor dem Schlafengehen

Gehen Sie in etwa immer zur gleichen Zeit schlafen und stehen Sie immer in etwa zur gleichen Zeit auf. Bleiben Sie nicht zu lange auf, um den Schlaf-Wach-Zyklus nicht zu stören. Denken Sie daran: wir sind tagaktive Tiere.

Schlafen Sie nur so lange wie nötig (7 bis 8 Stunden am Tag.)

Halten Sie keine zu lange Mittagsruhe. 30 Minuten reichen aus.

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie Mittags kein Nickerchen machen.

Gewöhnen Sie sich an Rituale, die Sie auf den Schlaf vorbereiten (Zähne putzen, Musik hören, lesen, etc.). So stellen Sie sich psychisch auf den Schlaf ein.

Abendessen und andere Mahlzeiten am Abend

Essen Sie nur ein leichtes und wenig salzhaltiges Essen mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

Wenn Sie vor dem Schlafengehen hungrig sind, trinken Sie eine Tasse heiße Milch. Das fördert den Schlaf. Wenn Sie keine Milch mögen, essen Sie ein Stück Obst.

Vermeiden Sie ab 5 Stunden vor dem Schlafengehen anregende Getränke (Kaffee, Tee, Cola, koffeinhaltige Getränke) und Schokolade.

Trinken Sie vor dem Schlafengehen nicht zu viel, damit Sie nachts nicht zur Toilette müssen.

Vermeiden Sie abends Alkohol. Zwar werden Sie müde davon, doch Alkohol verursacht einen unruhigen Schlaf und nächtliches Aufwachen.

Falls Sie rauchen, sollten Sie wissen, dass Nikotin das Nervensystem anregt (und die Melatoninaufnahme und –produktion hemmt).

Sport und körperliche Aktivität

Sport ist gesund. Der Körper regeneriert sich in der Nacht.

Sie sollten tagsüber aktiv sein und diese Aktivität am Abend langsam herunterfahren. Das fördert den Schlaf.

Vermeiden Sie intensive körperliche oder geistige Tätigkeit ab 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Ansonsten aktivieren Sie das Nervensystem. Entspannen Sie sich stattdessen.

Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen durch Lesen oder leise Musik hören. So bereiten Sie Ihren

Körper auf den Schlaf vor.

Wenn Sie zwei Stunden vor dem Schlafengehen

Duschen oder Baden bereiten Sie Ihren Körper auf den Schlaf vor.

Atmosphäre im Schlafzimmer

Sorgen Sie für ein gut durchlüftetes und kühles Zimmer.

Tragen Sie leichte Nachtwäsche aus Baumwolle oder anderen Naturfasern.

Eine gute Matratze und Kissen sind wesentliche

Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf.

Wenn Sie Atemprobleme haben, sollten Sie auf der

Seite schlafen und das Kissen leicht erhöhen.

Reinigen Sie Ihre Atemwege vor dem Schlafengehen.

Sorgen Sie für Ruhe im Schlafzimmer. Wenn Sie

Geräusche stören, verwenden Sie Ohrenstöpsel.

Schlafen Sie nicht bei laufendem Fernseher oder mit Musik.

Schlafen Sie bei völliger Dunkelheit. Sollten Sie keine

Rollläden haben, tragen Sie eine Schlafmaske.

Löschen Sie auch die noch so kleinste Lichtquelle von

Mobiltelefonen, Wecker, das Stand-by-Licht vom

Fernseher. Auch sie können den Schlaf stören.

Melatonin + Schlafhygiene

***Die Garantie für eine
gesunde Erholung***

www.keymelatonin.de