

Schlafen Sie gut!

Die Umsetzung unserer Schlaftipps fördern einen gesunden Schlaf. Sie tragen dazu bei, Schlafstörungen zu reduzieren und die Schlafqualität nachhaltig zu verbessern.





**Institut für
Schlaf und Regeneration**

Bahnhofstraße 21 . 78713 Schramberg

Tel: +49 (0)7422 240666

Mail: hallo@institut-schlaf.de

www.institut-schlaf.de



Guter Schlaf

Tipps für die perfekte Nachtruhe

Nutzen Sie das Bett zum Schlafen

Liegen Sie maximal so viel Zeit im Bett, wie Sie durchschnittlich pro Nacht, während der letzten sieben Tage geschlafen haben. Zu lange Bettzeiten vermindern die Schlaftiefe und machen den Schlaf brüchiger. Wenn Sie nachts wachliegen und nicht schlafen können, verlassen Sie das Bett nach 30 Minuten und gehen Sie in einem anderem Zimmer einer ruhigen Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Das Bett sollte nur zum Schlafen und nicht zum Fernsehen, Essen und Arbeiten genutzt werden.

Regelmäßige Bettgeh- und Aufstehzeiten

Unser Körper ist ein Gewohnheitstier. Versuchen Sie jeden Tag zur selben Zeit ins Bett zu gehen und stehen Sie zur selben Zeit auf (eine Abweichung von 30 Minuten ist unproblematisch) - auch nach einer durchwachten Nacht und am Wochenende. Die Einhaltung der regelmäßigen Aufstehzeit ist am wichtigsten. Eine regelmäßige Schlafroutine trägt dazu bei, den biologischen Rhythmus zu synchronisieren und Schlafprobleme zu vermeiden.

Schlafen Sie nicht tagsüber

Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, während des Tages aktiv zu sein und nachts zu schlafen. Regelmäßiger Schlaf am Tag kann den natürlichen Schlaf-Wach-Zyklus stören und zu Schlafproblemen in der Nacht führen. Außerdem kann ein zu langer Tagschlaf zu einer verringerten Schlafqualität in der Nacht und zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führen. Machen Sie tagsüber maximal einen 20-minütigen Power-Nap.

Vergessen Sie die Uhrzeit

Der Blick zur Uhr führt meist zu Stress, wenn man feststellt, wie viel Zeit vergangen ist oder wie viel Zeit noch bis zum Weckerklingeln bleibt. Schauen Sie nachts daher nicht auf die Uhr.

Pufferzonen zwischen Alltag und Schlaf

Pufferzonen zwischen Alltag und Schlaf sind wichtig, um dem Körper und Geist Zeit zu geben, sich zu entspannen und auf den Schlaf vorzubereiten. Durch Aktivitäten wie Entspannungsübungen, Lesen oder Musik hören vor dem Schlafengehen wird der Übergang von einem aktiven Tagesmodus zu einem ruhigen Schlafzustand erleichtert. Diese Pufferzonen helfen, den Stress des Tages abzubauen und das Gedankenkarussell zu verlangsamen. Beim grübeln und Gedankenkreisen im Bett ist es hilfreich, die Gedanken eine Stunde vor dem Schlafengehen auf einem Blatt Papier zu notieren und abzulegen.

Zu-Bett-geh-Ritual

Zu-Bett-geh-Rituale können helfen, die Entspannung zu fördern, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren, Stress abzubauen und die Schlafqualität zu verbessern. Beispiel: Zimmer lüften, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Zähneputzen, etwas Lesen, Licht löschen.

Tageslicht am Morgen

Gehen Sie am Morgen, idealerweise nach dem Frühstück 15-30 Minuten an das Tageslicht. Unser Körper und unsere Organe brauchen dieses Lichtsignal, um morgens wach zu werden und nachts schlafen zu können. Zudem kann es zur Steigerung von Stimmung und Energie, sowie zur Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit führen.

Kein Koffein nach 14 Uhr

Kaffee, Grüntee, Schwarztee und Energydrinks wirken länger als man sie spürt. Fünf Stunden nach dem Genuss von zwei Tassen Kaffee hat der Körper erst eine abgebaut. Koffein mindert Ihre Schlafqualität und macht Ihren Schlaf leichter und brüchiger. Tagesempfehlung für Koffein: 4 mg pro Kilogramm Körpergewicht (mg/kg KG)

Alkohol vermeiden

Versuchen Sie vor dem Zubettgehen auf Alkohol zu verzichten. Obwohl Alkohol eine schlafanstoßende Wirkung hat, führt der Konsum zu Schlafunterbrechungen und einer Veränderung der Schlafzyklen.

Regelmäßige körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert den Schlaf auf mehreren Ebenen. Erstens kann körperliche Aktivität Stress reduzieren, was zu einer allgemeinen Entspannung beiträgt. Zweitens reguliert es den Schlaf-Wach-Rhythmus und trägt dazu bei, die Qualität des Schlafes zu verbessern. Drittens kann Sport dazu beitragen, das Risiko von Schlafstörungen zu reduzieren. Aber Achtung: Zuspät am Abend können intensive Sporteinheiten wachhalten. Puls und Körpertemperatur sind erhöht und führen zum Verlust der Schlafqualität.

90-120min vor dem Zubettgehen auf Essen verzichten

Versuchen Sie 90-120 Minuten vor dem Zubettgehen keine großen Mahlzeiten oder zuckerhaltige Snacks mehr zu sich zu nehmen. Das späte Essen kann zu Verdauungsbeschwerden führen und den Schlaf stören.

Machen Sie Ihr Schlafzimmer zur Wohlfühloase

Die ansprechende Atmosphäre des Schlafzimmers kann eine positive Wirkung auf das emotionale Wohlbefinden haben und die Voraussetzungen für einen guten Schlaf schaffen. Ästhetisch ansprechende Elemente, angenehme Farben und eine aufgeräumte Atmosphäre fördern eine positive Stimmung, reduzieren Stress und schaffen ideale Bedingungen für einen guten Schlaf. Verbannen Sie also Büroecke, Bügelbrett und TV. Die ideale Raumtemperatur sollte zwischen 18-20 Grad liegen.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website:
www.institut-schlaf.de

