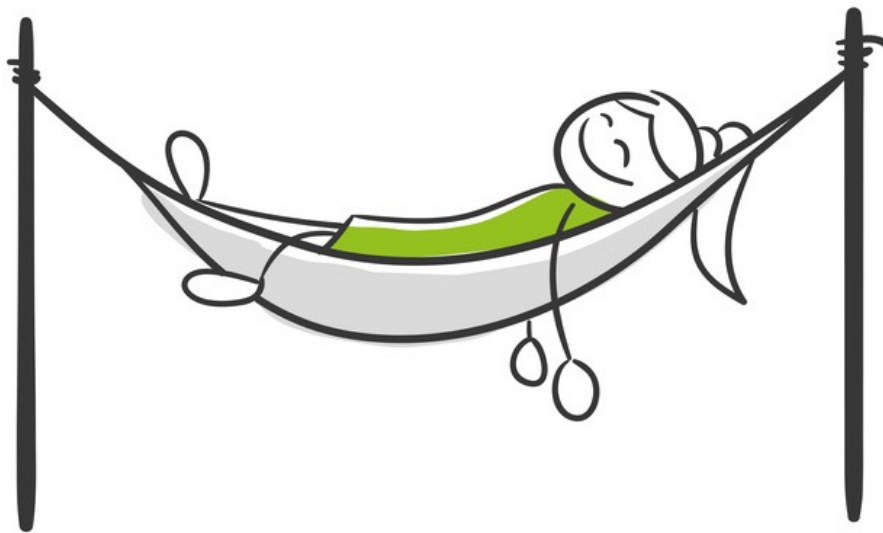




---

## Merkblatt

# Endlich Besser Schlafen



9 Maßnahmen, die du selbst ergreifen  
kannst um deine Schlafstörungen zu lindern

# Schlafhygiene - 9 Maßnahmen, die du selbst ergreifen kannst um deine Schlafstörungen zu lindern

Schlaf ist ein Grundbedürfnis, das für uns alle überlebenswichtig ist!

Wir alle benötigen in regelmäßigen Abständen Erholung, die wir uns während des Schlafs holen können.

Schlaf ist nicht nur wichtig für unser **Wohlbefinden**, sondern hat auch einen enormen Einfluss auf unsere **Gesundheit**.

Nicht ohne Grund war und ist Schlafentzug eine beliebte und sehr effektive Foltermethode.

**Erinnere dich an das unangenehme Gefühl, total müde und unausgeschlafenen deinen Tag durchzustehen!**

Genauso weißt Du sicher auch, wie toll es sich anfühlt, ausgeschlafen, fit und wach in den Tag zu starten.

Hier findest Du unsere 9 Regeln für einen guten Schlaf.

Natürlich sind dies nur Empfehlungen, da jeder Mensch verschieden ist, musst du für dich selber herausfinden, was bei dir funktioniert

Alle unsere Hinweise gelten natürlich nur uneingeschränkt, soweit keine körperlichen und psychischen Erkrankungen vorliegen. Bei ernsthaften Schwierigkeiten lässt Du Dich bitte unbedingt durch einen Psychologen oder Arzt beraten.

## 1. Eigne dir eine Schlafroutine an

Regelmäßige Aufsteh- und Einschlafzeiten erleichtern es deinem Körper, sich auf diese Routine einzustellen.

Die Einhaltung einer regelmäßigen Aufstehzeit ist für unseren biologischen Rhythmus dabei am wichtigsten, denn sie stellt einen sogenannten „Ankerpunkt“ da. Du solltest von deiner Routine nicht mehr als 30 Minuten abweichen.

## 2. Raus aus den Federn – Begrenze deine Liegezeit

Durch spätes Schlafengehen und langes Ausschlafen z.B. am Wochenende bringst du deine innere Uhr aus dem Gleichgewicht. Das kann zur Folge haben, dass du in den kommenden Nächten unter Schlafstörungen leidest.

## 3. Mittagsschläfchen

Ein Mittagsschläfchen kann sehr erholsam sein! -Mit Ausnahme eines 20-minütigen „Power-Naps“, solltest Du tagsüber jedoch kein Nickerchen machen.

Wenn deine Auszeit zu spät erfolgt (nach 15:00 Uhr) oder zu lange dauert, dann beeinträchtigt sie deinen Nachtschlaf.

## 4. Wie man sich bettet, so schläft man

Die Schlafumgebung hat ebenfalls einen Einfluss auf Dein Schlafverhalten. Wichtige Faktoren sind hier das Licht, die Temperatur und Geräusche.

Ein ruhiges, dunkles Schlafzimmer, das bei empfohlenen 18 Grad eher kühl ist, soll laut Experten die besten Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf bieten.

Die Auswahl eines geeigneten Betts, einer guten Matratze und Bettwäsche, in der du Dich wohlfühlst, sind zudem sehr wichtige Faktoren für deine Schlafqualität. Du solltest ebenfalls vermeiden dein Schlafzimmer auch als Arbeitszimmer zu verwenden.

## 5. Die lieben Laster

Alkohol, Rauchen, Koffein und Teein sind für viele von uns Bestandteil unseres Tagesablaufes. Leider sind diese kleinen Sünden in unangemessenem Maße nicht nur gesundheitsschädlich, sondern zusätzlich nicht besonders förderlich für eine erholsame Nachtruhe.

Als Faustformel solltest du daher folgende Einnahmezeiten berücksichtigen:

Alkohol: Drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Auch wenn Alkohol das Einschlafen fördern kann, beeinträchtigt er die Schlafqualität insbesondere in der zweiten Nachthälfte.

Rauchen: Nach 19:00 Uhr sollte nicht mehr geraucht werden. Nikotin wirkt sich ähnlich negativ wie Koffein aus und ist besonders in der Wechselwirkung mit Alkohol sehr schlafstörend.

Kaffee und Tee: Vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen sollten diese Wachmacher vermieden werden – zugegeben nicht einfach. Die schlafstörende Wirkung dieser Mittelchen kann acht bis zwölf Stunden anhalten!

## 6. Essen

Zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen solltest Du keine größeren Mengen Essen mehr zu Dir nehmen. Durch den „Verdauungsaufwand“ kann deine Schlafqualität leiden. Abends empfehlen sich daher eher kleinere Snacks wie z.B. eine Banane.

Wenn du nachts aufwachst und Hunger hast, solltest du auf Essen verzichten. Regelmäßiges, nächtliches Essen trainiert Deinem Körper eine Erwartungshaltung an. Dies führt dazu, dass du von selbst aufwachst, will dein Körper „gefüttert“ werden möchte.

## 7. Ausreichend Bewegung

Körperliche Betätigung ist nicht nur wichtig für die Gesundheit, sie kann auch deine Schlafqualität positiv beeinflussen.

Starke körperliche Anstrengungen sollten jedoch nach 19:00 vermieden werden, da sie unseren Organismus ähnlich wie Koffein oder Nikotin anregt.

Am besten überprüfst du selbst, ab wann späte Anstrengungen Einfluss auf dein Schlafverhalten nehmen.

## 8. Raum zum Runterfahren

Zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen sollten Dein Körper und dein Geist die Möglichkeit haben langsam herunter zu fahren.

Dazu gehört neben dem Verzicht auf Handy, I-Pad und Co auch, dass nicht mehr gelernt oder gearbeitet werden sollte – am besten zwei Stunden vor dem Schlafengehen.

Wenn Dich Gedanken des Tages oder Grübeleien an morgen plagen, kann es hilfreich sein diese aufzuschreiben, z.B. in einem Tagebuch. So kann man für diesen Tag damit abschließen.

## 9. Uhr und Licht

Wenn du nachts aufwachst, solltest du es vermeiden auf die Uhr zu schauen und dich hellem Licht auszusetzen.

Ein Blick auf den Wecker löst meist gedankliche und körperliche Reaktionen aus, die uns aufwühlen können. – Am besten drehst du den Wecker einfach um, so dass du die Uhrzeit nicht sehen kannst.

Licht hingegen ist ein Wachmacher und kann Deine innere Uhr aus dem Gleichgewicht bringen. – Ein Tipp zum Aufstehen: Wenn du dich nach dem Aufwachen ca. 20 Minuten dem Tageslicht aussetzt, hilft das dabei, deinen Tag- Nacht Rhythmus zu stabilisieren und Dir wird es leichter fallen in den Tag zu starten.

*“Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr” – Arthur Schopenhauer*



© 20178 by CTRL-Business.  
Das vollständige Impressum findest du [Hier](#).

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der CTRL-Business GbR.

Alle Angaben wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Eine positive Ergebnisverpflichtung kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso wenig können die veröffentlichten Informationen ärztliche Beratung und Betreuung ersetzen. Bei Erkrankungen physischer und psychischer Natur empfiehlt es sich in jedem Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es ist leider nicht auszuschließen, dass sich trotz sorgfältigen Lektorats Fehler einschleichen. Wir sind daher dankbar für jede Anregung und / oder Hinweis.

Fotos unterliegen dem Copyright und entstammen aus folgenden Quellen:  
"Stick Figure Series Green Woman / Auszeit in der Hängematte" © [strichfiguren.de](https://www.strichfiguren.de/)/fotolia.com