



10 ultimative Schlaftipps

10 ultimative Schlaf-Tipps für alle Freunde und Genießer des guten Schlafes und die, die es werden wollen

Der Tag macht die Nacht und umgekehrt, deshalb dürfen Sie bereits am Tage etwas für den guten Schlaf in der Folgenacht tun.

1

Helligkeit und Sonne tanken

Die Tageshelligkeit bringt Ihren zirkadianen Rhythmus in Schwung und fördert die Ausschüttung des „Wohlfühlhormons“ Serotonin, das auch eine Vorstufe des „Schlafhormons“ Melatonin ist. Am besten wirkt die Helligkeit am Vormittag und Mittag, um Ihren Chronorhythmus in Schwung zu bringen. Im Herbst und Winter, bei langen Dunkelphasen, kann eine spezielle Tageslichtlampe helfen.

2

Lassen Sie den Tag nicht von scheinbaren Dringlichkeiten anderer bestimmen und kommen Sie in Bewegung

Beginnen Sie den Tag nicht mit einem Check Ihres Smartphones. Ihr Cortisolspiegel ist am Morgen natürlicherweise hoch und der Druck, auf dringende Nachrichten schnell reagieren zu müssen, erzeugt gleich eine ungesunde Anspannung. Begrüßen Sie besser den Tag mit etwas Bewegung, am besten vor dem offenen Fenster oder im Freien.



3

Bieten Sie dem Stress Paroli

Stress gehört zum Leben. Ohne immer wieder neue Herausforderungen zu meistern, hätte es wohl die Evolution nicht gegeben. Geht es jedoch nicht um den leistungssteigernden „Kick“, sondern um eine permanente Überforderung, verbunden mit dem Gefühl, keine Ressourcen zu haben, diese Situation zu meistern, dann entsteht eine Kaskade von negativen körperlichen Reaktionen. Auch der Schlaf ist betroffen. Finden Sie die für Sie am besten geeignete Entspannungstechnik, mit der Sie ihr vegetatives Nervensystem wieder in die Balance bringen. Wenn Sie Ihre Entspannungsfähigkeit trainieren wollen, dann ist das HRV-Biofeedbacktraining gut geeignet.

4

Sorgen Sie für eine Pufferzone zwischen den Pflichten und Aktivitäten des Tages und dem Beginn der Nachtruhe

Bringen Sie Körper und Geist mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen in den Ruhemodus. So wichtig Sport und Bewegung sind, schließen Sie mindestens zwei Stunden vor der Nachtruhe ihre letzte anstrengende Sporteinheit ab. Statt den aufregenden Thriller im Fernsehen anzuschauen, verbringen Sie die Stunde besser mit Lesen, Musikhören, Tagebuch schreiben oder einer anderen ruhigen Tätigkeit, die Ihnen Freude bereitet.



5

Schaffen Sie sich eine „Zubettgehroutine“ oder ein „Schlafritual“

Automatismen sparen Energie und entlasten das Gehirn. Stellen Sie sich vor, Sie müssten beim Autofahren über jede Maßnahme, wie Schalten, Blinken oder einfache Vorfahrtsregelungen erst nachdenken, bevor Sie sie umsetzen. Jede Fahrt würde enorm anstrengend. Etablieren Sie eine „Zubettgehroutine“, die bereits mit einer bestehenden Gewohnheit verknüpft wird. Diese Gewohnheit ist dann der Auslöser für Ihre neue Routine.

Beispiele:

Verbinden Sie Zähneputzen mit anschließenden Qi Gong-Übungen oder trinken Sie eine Tasse schlaffördernden Kräutertee bevor oder während Sie Ihr Schlafzimmer durchlüften. Sie können verschiedene schlafvorbereitende Handlungen miteinander verbinden und dann schauen, ob sie zu Ihnen passen und sich leicht in Ihren Tagesablauf integrieren lassen. Es dauert mindestens drei Wochen, bevor Ihr Gehirn diese Abläufe als Routine abspeichert. Ein wenig Durchhaltevermögen ist also nötig.

6

Nachts nicht auf die Uhr schauen

Vermeiden Sie den Blick auf die Uhr, wenn Sie nachts wach werden. Das führt leicht zu Anspannung und Sorge, am nächsten Morgen nicht ausgeruht zu sein. Verwenden Sie einen Wecker ohne Leuchtziffern und schauen Sie schon gar nicht auf Ihr Smartphone, das am besten ohnehin nicht im Schlafzimmer liegen sollte.



7

Regelmäßige Aufsteh- und Bettzeiten

Versuchen Sie, auch am Wochenende nicht wesentlich später zu Bett zu gehen und nicht mehr als 30 Minuten länger zu schlafen als unter der Woche (Ausnahmen dürfen und sollen natürlich sein). Bett- und Aufstehzeiten sind wichtige Ankerpunkte im Leben nach dem eigenen chronobiologischen Rhythmus. Der Zeitpunkt muss natürlich zum Chronotyp passen, eine Eule (Spättyp) wird sich kaum daran gewöhnen, bereits um 21:30 Uhr zu Bett zu gehen. Passt der Zeitpunkt, wird der Körper sich darauf einstellen und nach einiger Zeit werden Sie dann auch automatisch müde werden.

8

Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung

Oft ist das Schlafzimmer das Stiefkind der Wohnung. Wenn Ihr Blick vor dem Einschlafen auf einen überladenen Schreibtisch oder unerledigte Bügelwäsche fällt, wird das Abschalten schwer. Werden Sie kreativ darin, einen Sichtschutz zur Arbeitsecke zu finden.

Sorgen Sie für die Ihnen genehme Temperatur, die zwischen 17 und 20°C liegen sollte. Wichtig sind Vorhänge, Rollos oder Verdunkelungsfolien, die den „Schlaffeind“ Licht zuverlässig aussperren. Denken Sie an geeignete Grünpflanzen.

Mittlerweile weiß man, dass es einige Pflanzen gibt, die nachts Sauerstoff produzieren oder Schadstoffe aus der Luft filtern. Besonders geeignet sind hier: Bogenhanf, Aloe Vera oder auch Efeu.



9

Techniken bei (Wieder)Einschlafproblemen

Wenn die Gedanken unaufhörlich kreisen und das Einschlafen nicht gelingen will, haben sich einige Techniken besonders bewährt. Stellen Sie sich eine Fantasiereise oder Fantasiebilder vor. Das kann ein palmenumsäumter Strand sein, eine einsame Berghütte oder eine toskanische Landschaft. Visualisieren Sie diese Bilder in Farbe. Testen Sie einige Bilder oder Reisen und bleiben Sie dann bei einem. So entsteht leichter eine Verknüpfung zwischen Bild und Schlafbeginn. Führen Sie eine Einschlaf-Atemübung durch: Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 4. Halten Sie nun den Atem an und zählen Sie bis 7. Atmen Sie dann langsam durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis 8. Während beim Einatmen der Sympathikus aktiviert wird, stärkt das Ausatmen den Parasympathikus. Deshalb ist auch die Zeit des Ausatmens länger als die des Einatmens.

10

Blaues Licht mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen eliminieren oder blocken

Geräte wie Fernseher, PC, Tablets oder Smartphones emittieren Blaulicht. Dies ist untertags kein Problem, unterdrückt aber vor dem Schlafengehen die Melatoninausschüttung. Installieren Sie auf Ihren Geräten einen Blaulichtblocker, zum Beispiel justgetflux.com für Windows, Twilight aus dem Google Playstore für Android oder Nightshift für Apple Geräte. Wenn Sie nachts aufstehen, um zur Toilette zu gehen, vermeiden Sie Festbeleuchtung (eine Taschenlampe tut es auch), damit Sie schnell wieder einschlafen können.

Der Himmel hat den Menschen als
Gegengewicht gegen die Mühseligkeiten des
Lebens 3 Dinge gegeben:
Die Hoffnung. Das Lachen. Den Schlaf
Immanuel Kant

Mit diesen Tipps wünsche ich Ihnen erholsame Nächte.
Erleben Sie Ihren Schlaf wieder als Quelle der Regeneration
und als Energiequelle und vor allem:

Genießen Sie Ihren Schlaf.



Das wünscht Ihnen von
Herzen

Ulrike Jung

Wenn Sie noch viele weitere Informationen und Tipps
brauchen, so ist mein kleines Buch: „**Gute Nacht,
Schlafprobleme**“ für Sie eine gute Lektüre. Sie erhalten das
Buch überall dort, wo es Bücher gibt oder direkt über meine
Webseite, auch als E-Book: <https://vita-pad.de/schlafbuch/>

© Ulrike Jung, Leo-Putz-Weg 19, 82131 Gauting,
Tel.: 089-89305210, info@vita-pad.de <https://vita-pad.de>,