

Schlaf Tipps

1. Abendmahlzeit

Hunger verscheucht den Schlaf, aber ebenso reichliche und scharfe Mahlzeiten zu später Stunde. Gewichtsextreme, wie starkes Übergewicht, oder Untergewicht sind ungünstig.

2. Ausklingen des Tages

Zwischen einem hektischen Tag und der Nacht muß Zeit bleiben für ein Umstellen von Leistung auf Muse.

3. Assoziation Bett = Schlaf

Im Bett zu Essen, zu Lesen, oder Fernzusehen ist Mißbrauch. Ausnahme sind sexuelle Aktivitäten, die sowieso schlaffördernd sind.

4. Bettbedingungen

„Wie man bettet so liegt man“. Nicht am Bettgestell oder der Matratze sparen!

5. Einschlafstörungen

Hier sollte man versuchen regelmäßig morgens früher aufzustehen. Je regelmäßiger diese Gewohnheit, desto erstaunlicher der Effekt für das Einschlafen.

6. Entspannungsverfahren

Z. B. Autogenes Training oder Yoga.

7. Lärmvermeidung

Z. B. Straßenlärm, Nachbarn oder Schnarchen des Partners
Wenn nichts mehr hilft: Ohropax!

8. Einschlafrituale

wie z.B. ein Glas warme Milch mit Honig oder ein Bad...
(Hierzu gehört auch der 'Satz Liegestützen' von Punkt 15.)

9. Lichtvermeidung

Eine ausreichende Abdunkelung des Raumes ist wichtig. Zur Not: Schlafbrille aus weichem Stoff!

10. Mittagsschlaf

Jemand mit Schlafstörungen, sollte nicht am Tag schlafen.

11. Nächtliches Aufwachen

Kurzes Aufwachen in der Nacht beeinträchtigt den Erholungswert des Schlafs nicht. Wer doch mal länger wachliegt, sollte die ungewohnte Zeit für schöne kreative Gedanken nutzen und als zus. Gabe betrachten.

11. Temperatur

Nicht zu kalt und nicht zu warm; als optimal werden 16°C angesehen.

13. Uhren verbannen

Den Wecker aus dem Gesichtsfeld verbannen!
Nicht ständig auf die Uhr schauen zu können zu können vermindert den 'Leistungsdruck Einschlafen' ungemein.

14. Alkohol und Koffein

Alkohol und Koffein sind Schlafkiller und daher zu meiden. -Wenigstens zu reduzieren.

15. Bewegung-Workout

Körperlich 'ausgearbeitet' zu sein ist sehr wichtig für den Schlaf. Äußerst effektiv ist auch ein Satz Liegestützen.