

## Schlafhygiene

Schlafhygiene ist vor allem bei Schlafstörungen ein wichtiger Ratgeber. Bestimmte Regeln und Rituale können hilfreich sein, um die Schlafqualität zu verbessern.

- 1.) Es ist wichtig, sich im Schlafzimmer wohlfühlen, um hier zur Ruhe kommen zu können. Gedämpftes Licht, der Verzicht auf einen Fernseher sind dafür hilfreich.
- 2.) Vor dem Schlafen gehen möglichst keine aufregenden Computerspiele zocken, Filme schauen oder mit dem Handy beschäftigen. Dies verhindert die Produktion von Melatonin und erschwert damit das Einschlafen. Genauso sollte kein Sport direkt vor dem Schlafen gehen betrieben werden.
- 3.) Um vor dem Schlafen gehen zur Ruhe kommen, kann ein Ritual helfen. Etwas wie Autogenes Training, oder andere Entspannungsverfahren, eine Tasse Tee, ein Buch lesen, oder andere beruhigende Tätigkeiten. Auch kann eine feste Schlafenszeit helfen, um den Tag,- Nachtrhythmus zu stabilisieren. Genauso können feste Zeiten für das Aufstehen helfen.
- 4.) Vor dem Schlafen gehen, am besten auf Koffein, Alkohol und schweres Essen verzichten. Dies hemmt den Schlaf und kann zu Durchschlafproblemen führen.
- 5.) Ein Mittagsschlaf kann ebenfalls hinderlich für einen erholsamen Nachtschlaf sein. Hat man genug geschlafen, braucht der Körper nachts weniger Schlaf.
- 6.) Zu guter Letzt ist auch die Aktivität am Tag entscheidend für den Schlaf. Etwas Sport oder Bewegung, wie einen Spaziergang, kann hilfreich sein. Außerdem wirkt es positiv auf den Organismus und fördert das Wohlbefinden.

Quelle:

<https://www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/news/schlafhygiene-8-wertvolle-tipps-zum-einschlafen/>



Dieses Produkt  
besteht zu 100%  
aus Recyclingpapier.  
Aus Liebe zur Natur.