



10 TIPPS

für besseres Einschlafen



1

Sorge für eine angemessene Raumtemperatur:

Eine zu hohe oder zu niedrige Raumtemperatur kann das Einschlafen beeinträchtigen. Achte darauf, dass dein Schlafzimmer eine angenehme Temperatur hat, in der du dich wohlfühlst.

2

Licht aus!

Abends führt zu viel Licht, auch künstliches Licht, dazu das weniger Melatonin gebildet wird. Lampen in der Wohnung sollten also ausgeschaltet oder zumindest gedimmt werden.

3

Schaffe eine angenehme Schlafumgebung:

Achte darauf, dass dein Schlafzimmer ruhig, dunkel und gut belüftet ist. Eine bequeme Matratze und Kissen können ebenfalls helfen.

4

Der richtige Rhythmus:

Ein richtiger Rhythmus unterstützt den natürlichen Ablauf des Schlaf-Wach-Zyklus. Wer heute um 21 Uhr und morgen erst nach Mitternacht ins Bett geht, tut seinem Körper und dem Hormonhaushalt viel zu.

5

Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen:

Probiere Entspannungstechniken wie tiefes Atmen, Meditation oder sanftes Dehnen aus. Diese können dir helfen, deinen Geist zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen.

6

Vermeide stimulierende Substanzen:

Koffein und Nikotin können den Schlaf stören. Vermeide den Konsum von Kaffee, Tee, Energy-Drinks oder Zigaretten einige Stunden vor dem Schlafengehen.

7

Frische Luft:

Frische Luft enthält mehr Sauerstoff als die in geschlossenen Räumen. Durch das Einatmen von frischer Luft werden die Lungen besser belüftet und der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht. Dies kann zu einer allgemeinen Entspannung des Körpers führen und den Schlaf unterstützen.

8

Setze dich nicht unter Druck:

Wenn du Schwierigkeiten hast einzuschlafen, zwinge dich nicht dazu. Mache dir keinen Stress darüber, dass du nicht sofort einschlafen kannst.

Stehe auf und beschäftige dich mit einer beruhigenden Aktivität, bis du dich müde fühlst. Stress und Druck können das Einschlafen nur noch schwieriger machen.

9

Bewege dich regelmäßig:

Körperliche Aktivität im Laufe des Tages kann dazu beitragen, dass du abends müde wirst.

Achte jedoch darauf, intensive körperliche Aktivität unmittelbar vor dem Zubettgehen zu vermeiden, da dies das Einschlafen erschweren kann.

10

Spezielle Nahrungsergänzungsmittel:

Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen könnte Schlafstörungen begünstigen oder gar auslösen.

Wir empfehlen folgende Produkte um dem entgegenzuwirken:

IQ-Gold und Age Anew

