

# 3 schnell umzusetzende Dinge für einen besseren Schlaf



## 3 schnell umzusetzende Dinge für einen besseren Schlaf

### Die richtige Schlafenszeit und warum diese so wichtig ist

Die richtigen Schlafenszeiten können individuell variieren, aber im Allgemeinen wird empfohlen, zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen. Der genaue Zeitpunkt hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel dem persönlichen Schlafbedürfnis, der Arbeitssituation und den individuellen Schlafgewohnheiten.

Es ist wichtig, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten, um einen gesunden Schlafrhythmus zu entwickeln. Der Körper hat eine innere Uhr, die den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Durch regelmäßige Schlafenszeiten kann man diese innere Uhr stabilisieren und die Qualität des Schlafs verbessern.

Die richtigen Schlafenszeiten sind wichtig, weil ausreichender Schlaf für die körperliche und geistige Gesundheit entscheidend ist. Während des Schlafs regeneriert sich der Körper, das Immunsystem wird gestärkt, die Hormone werden ausgeglichen und das Gehirn verarbeitet Informationen und konsolidiert Erinnerungen.

### 4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen

Um eine gute Schlafqualität zu gewährleisten, sollten 4 Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mahlzeiten mehr zu sich genommen werden. Der Körper benötigt Zeit, um Nahrung zu verdauen. Wenn man direkt vor dem Schlafengehen isst, ist der Körper während des Schlafs verstärkt mit der Verdauung beschäftigt

Dies kann zu Unbehagen, Sodbrennen oder einem unruhigen Schlaf führen.

Zudem erhöht sich nach dem Essen die Stoffwechselaktivität, da der Körper die aufgenommene Nahrung verarbeitet. Dies kann zu einer erhöhten Körpertemperatur führen, die den natürlichen Schlafzyklus stören und das Einschlafen erschweren kann.

### 2 Stunden vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte mehr nutzen

Elektronische Geräte wie Smartphones, Tablets und Computer emittieren blauhaltiges Licht. Dieses Licht wirkt stimulierend auf das Gehirn und kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmen. Melatonin ist für die Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Durch die Blaulichtexposition wird die Einschlafzeit verzögert und die Schlafqualität kann beeinträchtigt werden.

Die Nutzung von elektronischen Geräten vor dem Schlafengehen kann zu einer erhöhten geistigen Aktivität führen. Soziale Medien, E-Mails oder spannende Videos können den Geist stimulieren und es schwer machen, zur Ruhe zu kommen. Dies kann zu Einschlafproblemen führen und den Schlafzyklus stören.

Es ist wichtig, vor dem Schlafengehen eine gesunde Schlafumgebung und -routine zu schaffen. Die Nutzung von elektronischen Geräten kann diese Schlafhygiene stören



# Welche gesunden Alternativen gibt es?

## Nutze Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie Yoga, leichtes Stretching, Meditation und Atemübungen helfen dabei, bewusst „runter“ zu kommen und haben sich als Einschlafritual bewährt. Neben leichten körperlichen Übungen vor der Bettruhe kann Lesen ebenso schläfrig machen und bietet sich daher ebenfalls als tägliche Routine vor dem Schlafengehen an.

## Schaffe eine entspannte Schlafumgebung

Achte darauf, dass dein Schlafzimmer ruhig, dunkel, kühl und gut belüftet ist. Verwende bequeme Matratzen und Kissen, um eine optimale Schlafposition zu ermöglichen. Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da – und nicht zum Arbeiten, Fernsehen, Essen o. Ä.. Also raus mit Fernseher, Laptop, Smartphone & Co.

## Schaffe eine angenehme Schlafroutine

Entwickle eine Schlafroutine, die dich auf den Schlaf vorbereitet. Dies kann beinhalten, dass du dich vor dem Schlafengehen ganz bewusst entspannst, deine Gedanken aufschreibst oder eine To-Do Liste für den nächsten Tag erstellst.