

FASZINATION SCHLAF

TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

Der Nachtschlaf ist das wichtigste und effizienteste Regenerationsprogramm zum wiederauffüllen der inneren Energiespeicher. Doch es gibt einige Verhaltensmuster, die einen gesunden Schlaf beeinträchtigen können. Neben den Informationen aus unserem Vortrag haben wir hier nochmal die wichtigsten Tipps zusammen gefasst!

Einschlafen

Für ein schnelles Einschlafen, kann folgendes helfen:

- **Zur richtigen Zeit schlafen:** Der genetisch festgelegte Chronotyp bestimmt, wann unser Körper fit und leistungsfähig ist und wann wir lieber ruhen sollten. Der persönliche Chronotyp lässt sich z.B. hier ermitteln:



- **Licht und Displays aus!** Licht hat einen großen Einfluss auf die biologischen Vorgänge vor, während und nach dem Schlaf.
 - Abends auf gedimmtes Licht setzen
 - Min. 60 Minuten vor dem Einschlafen auf Bildschirme verzichten

Wenn es mit dem Ein- oder Durchschlafen mal nicht klappen sollte:

- **Schlafstagebuch führen:** Strukturiere deine Gedanken und plane den nächsten Tag schriftlich, um dein Unterbewusstsein zu entlasten
- **Abendritual:** Meditation, Musik hören, eine Tasse Tee oder ein kurzer Spaziergang: Entspannte Rituale können deinen Körper in den Ruhemodus bringen
- **Atementspannung:** Tiefe Bauchatmung stimuliert den Parasympatikus. Durch zählen der Atemzüge kann der Kopf abgelenkt werden
- **Aufstehen:** Wer sich hin und her wälzt und sich über den fehlenden Schlaf ärgert, kommt noch weniger zur Ruhe, da das Stresslevel immer weiter ansteigt. In dem Fall hilft es, lieber nochmal aus dem Bett aufstehen und sich nach ein paar Minuten wieder hinzulegen oder einen der oben genannten Tipps auszuprobieren.

Mit diesen Schnellprogramm kannst du durch kleine Veränderungen deinen Schlaf schon positiv beeinflussen:

- Schlafzimmer kühl und dunkel halten
- Auf Displays ca. 1h vor dem Schlafen verzichten
- Abends nicht zu fettig essen
- Koffein 6 bis 8h vor dem zu Bett gehen vermeiden
- Alkohol führt auch schon in geringen Mengen zu einer verminderten Schlafqualität

Schnelle Schlaf Infos:

- **Schlafbedürfnis:** Durchschnittlich benötigen wir ca. 7 – 8h Schlaf pro Nacht, das tatsächliche Schlafbedürfnis ist genetisch festgelegt.
- **Einschlafzeit:** Die normale Einschlafzeit beträgt ca. 5 bis 20 Minuten. Schnelleres Einschlafen kann ein Hinweis auf starke Übermüdung sein.
- **Fernseher:** Durch die monotone Berieselung und die Ablenkung von Alltagsorgen kann der Fernseher sogar beim Einschlafen helfen. Der Schlaf ist dann aber meist nur oberflächlich und wenig erholsam. Und beim Wechsel von der Couch ins Bett wird der Schlafrythmus wieder unterbrochen. Besser: Früher ins Bett gehen und zum Einschlafen ein Hörbuch oder Podcast hören.

Raus aus den Federn!

- **Licht an:** Licht polt unsere innere Uhr auf Aktivität. Deshalb: Morgens Licht (auch künstlich) anschalten und Rollos hochziehen.
- **Wasser trinken:** Wasser versorgt die dehydrierten Zellen mit Flüssigkeit und aktiviert den Stoffwechsel.
- **Bewegen:** Bewegung in der Früh aktiviert das Herz Kreislauf System und reduziert Stress.

Licht und unser inneres Uhrwerk:



Viele Vorgänge in unserem Körper werden durch unser inneres Uhrwerk gesteuert. Licht und Dunkelheit in unserer Umgebung stimmen die innere und äußere Uhr ständig miteinander ab. Daher ist gedämmtes Licht abends und möglichst helles Licht am Morgen wichtig, um die jeweiligen Prozesse im Körper zu unterstützen. Auch Regelmäßigkeit hilft, um unser Uhrwerk zu polen.

Notizen zum Vortrag:

Arbeitsblatt Schlaf

Das sind meine 3 größten Schlafräuber: 

1. _____
2. _____
3. _____

Und diese konkrete Maßnahme möchte ich dagegen unternehmen: 

1. _____

2. _____

3. _____
