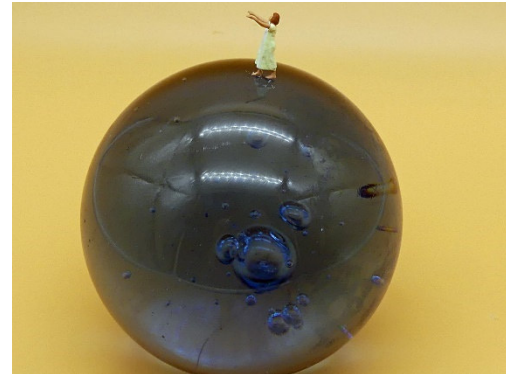


10 Erste-Hilfe Schlaftipps habe ich für Sie zusammengefasst:

1. Halten Sie jeden Tag regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten (max. Abweichung 30 Min) ein. Die Regelmäßigkeit ist die Voraussetzung dafür, dass sich die verschiedenen biologischen Abläufe Ihres Körpers aufeinander abstimmen können. Die Aufstehzeit ist dabei am wichtigsten, sie ist für Ihren biologischen Rhythmus der "Ankerpunkt".
2. Trinken Sie ab 3 Stunden vor dem zu Bett gehen keinen Alkohol.
3. Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr abends. Nikotin wirkt ähnlich negativ wie Koffein.
4. Trinken Sie ab 4 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee, schwarzen oder grünen Tee mehr. Gönnen Sie sich lieber einen beruhigenden Kräutertee. Haben Sie übrigens gewusst, dass die schlafschädigende Wirkung von Koffein 8-14 Stunden anhalten kann?
5. Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen mehr essen.
6. Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung nach 18.00 Uhr.
7. Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd: angenehme Temperatur, nicht zu hell, keine elektrischen Geräte. Handys, Laptops, Tablets sind ein absolutes *no go!!!*
8. Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine "Pufferzone": Ihr Schlaf kann sich nicht unmittelbar an Ihren normalen Alltag anschließen. Ab zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollte Ihre Zeit der Erholung gewidmet sein.
9. Wenn Sie nachts aufwachen, bitte nichts essen. Regelmäßiges Essen in der Nacht merkt sich ihr Körper. Er wird dann künftig von selber nachts wach und will von ihnen "gefüttert" zu werden.
10. Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden. Helles Licht wirkt als "Wachmacher" und verstellt Ihre "innere Uhr".



Ich wünsche Ihnen einen guten und erholsamen Schlaf.

Ihre Claudia Graser