



10 Tipps für besseren Schlaf!

1. **Regelmäßige Schlafzeiten:** Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch am Wochenende. Dein Körper liebt Routine und wird sich an einen festen Schlaf-Wach-Rhythmus anpassen.



2. **Ruhige Abendroutine:** Etabliere eine beruhigende Routine vor dem Zubettgehen. Das kann ein warmes Bad, das Lesen eines Buches oder das Hören entspannender Musik sein. Vermeide aufregende oder stressige Aktivitäten in den letzten Stunden des Tages.



3. **Bildschirmfreie Zeit:** Reduziere die Nutzung von Smartphones, Tablets und Computern mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen. Das blaue Licht der Bildschirme kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin stören.



4. **Schlafumgebung:** Gestalte dein Schlafzimmer ruhig, dunkel und kühl. Komfortable Bettwäsche und eine unterstützende Matratze können ebenfalls einen großen Unterschied machen. Nutze dein Bett nur zum Schlafen und nicht für Arbeit oder Unterhaltung.



5. **Achtsamkeit und Entspannungstechniken:** Praktiziere Entspannungstechniken wie Meditation, Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen, um deinen Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.



6.**Bewegung**: Regelmäßige körperliche Aktivität kann deine Schlafqualität verbessern. Vermeide jedoch intensives Training kurz vor dem Schlafengehen, da dies deinen Körper aufputschen kann.



7. **Ernährung:** Achte darauf, schwere Mahlzeiten, Koffein und Alkohol in den Stunden vor dem Schlafengehen zu meiden. Ein leichter Snack kann in manchen Fällen hilfreich sein, wenn du hungrig ins Bett gehst.



8. **Gedanken aufschreiben**: Wenn dir Sorgen und Gedanken den Schlaf rauben, schreibe sie auf. Ein Tagebuch kann helfen, den Kopf freizubekommen und den Geist zu beruhigen.



9. **Begrenze Nickerchen:** Halte Nickerchen kurz (20-30 Minuten) und vermeide sie am späten Nachmittag oder Abend, um deinen Nachtschlaf nicht zu beeinträchtigen.



10. **Erholsam wachen:** Wache sanft auf, indem du natürliche Lichtquellen nutzt oder einen Wecker mit sanften Tönen einstellst. Überstürztes Aufwachen kann deinen Tag stressiger beginnen lassen.



Zusätzlicher Tipp:

Jeder Mensch ist einzigartig, daher probiere verschiedene Strategien aus, um zu sehen, was am besten für dich funktioniert. Geduld und Konsistenz sind Schlüssel zur Verbesserung deiner Schlafhygiene.

