



Schlafkampagne

20 WICHTIGE SCHLAFTIPPS

Empfohlen von Markus Kamps - Schlafcoach und Präventologe

Schlaf Tipp 1:

Entspannende Musik oder Audio-Therapien

Besonders gut geeignet sind ruhige, sanfte Klänge. Sehr angenehm ist Entspannungsmusik. Bitte darauf achten, dass die Frequenzen nicht zu sehr zu Bewegung animieren. Audio-Therapien zum „Schlafen und Erholen“ sind sehr gut geeignet. Diese sprechen die Delta Wellen an – unhörbare Wellen mit einer sehr niedrigen Frequenz, die zu einem tieferen Schlaf führen. Bei 0,5 - 4 Hertz wird die optimale Regeneration erreicht und das Zellwachstum ist am größten.

Schlaf Tipp 2:

Dösig durch warme Füße - ein heißes Bad wirkt entspannend

Das Wasser mit einem Badeöl oder Badesalz anreichern, das einschläffördernde Substanzen wie beispielsweise Lavendel enthält. Findet das Bad nach 21:00 Uhr statt, dann passt die Abstimmung zwischen Biorhythmus und einer Temperatur von 36-38 Grad ideal.

Schlaf Tipp 3:

Besser als Hopfen - eine Tasse Kräutertee

Über das Feierabendbier zur nötigen Bettschwere. Alkohol jedoch ist kein empfohlenes Schlafmittel. Das Einschlafen erfolgt als ob man betäubt ist, das Durchschlafen aber wird erheblich schlechter. Nur Alkohol in kleinen Mengen (max. 0,21 Liter Wein oder 1 Glas Bier!) wirkt sich günstig auf den Schlaf aus. Aber Vorsicht: ein zu viel an Alkohol verschlechtert die Schlafqualität! Vorteilhaft ist Tee – bitte nicht zu viel nach 18:00-19:00 Uhr trinken, sondern idealerweise nur 20 Minuten oder eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen. Besonders gut geeignet sind Kräuter wie Passionskraut, Melisse, Baldrianwurzeln, Hopfen und Lavendel.

Schlaf Tipp 4:

Volle Wampe heißt schlechter Schlaf - nie mit vollem Magen ins Bett gehen

Vollgeessen ins Bett hat mit „Schlaf Dich schlank“ nichts mehr zu tun. Zuviel gegessen ist meist schlimmer als das Falsche gegessen zu haben. Eiweiß ohne Kohlenhydrate am Abend fördert die Fettverbrennung sogar während der Nacht. Wenn der Körper aber mit schwerer Verdauung beschäftigt ist, ist er nicht auf Schlafen eingestellt. Der Schlaf ist unruhig und mit leichterem nächtlichem Aufwachen verbunden. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens zwei besser drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Schlaf Tipp 5:

Nur Sex und schlafen - sonst nichts

Gedanken vorher abschalten und bereits außerhalb des Schlafzimmers loslassen üben. Wer im Bett liest, fernsieht oder gar Probleme wälzt, darf sich nicht wundern, wenn er nicht einschlafen kann. Der Körper lernt dann, das Bett auch mit anderen Tätigkeiten als Schlafen in Verbindung zu bringen. Die fatale Folge: der Körper ist auf Aktivität eingestellt. Eine Tätigkeit bildet die Ausnahme: Sex. Denn körperliche und seelische Entspannung verbessern meist anschließend das Einschlafen.



