SENIOHILFE
Ein Service von MEDI-MARKT

Checkliste: **Tipps für einen erholsamen Schlaf**

1. Machen Sie es sich bequem

Schaffen Sie eine Schlafumgebung, in der Sie sich rundum wohl fühlen: ein bequemes Bett, eine gute Matratze, bequeme Schlafbekleidung und die richtige Schlaftemperatur – nicht zu warm und nicht zu kalt – ein guter Richtwert ist eine Temperatur von etwa 18 Grad.

2. Schlafen Sie im Dunkeln

Benutzen Sie einen dunkler Vorhang oder eine Schlafbrille, um Ihren Schlaf zu verlängern. Helles Licht verkürzt die Schlafdauer, weil das Tageslicht die Bildung von Melatonin (Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert) hemmt.

3. Stellen Sie Ihr Smartphone aus

Verzichten Sie darauf, vor dem Einschlafen eben nochmal E-Mails und die neuesten Nachrichten zu checken. Das Licht von Smartphones und Tablets ist genauso hinderlich wie Tageslicht. Der hohe Blaulichtanteil in den Displays hemmt die Produktion von Melatonin im Gehirn. Schalten Sie abends lieber Ihr Handy aus oder stellen Sie es in den Nachtmodus.

4. Kommen Sie zur Ruhe

Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen sportliche Aktivitäten, mitreißende Computerspiele oder spannende Filme. Sie treiben Puls, Blutdruck und Atemfrequenz in die Höhe und verhindern, dass Sie zur Ruhe kommen. Setzen Sie lieber auf autogenes Training oder lesen Sie ein Buch.

5. Schaffen Sie sich Schaffen Sie sich ein Einschlafritual

Ein regelmäßiges Einschlafritual hilft, den Körper in den Schlafmodus zu bringen. Das können etwa regelmäßige Bettgeh-Zeiten, Entspannungsübungen oder eine Tasse beruhigenden Hopfentees sein.

6. Verzichten Sie besser auf Alkohol, Koffein und schweres Essen

Ein gelegentliches Glas Wein am Abend kann dem Einschlafen durchaus zuträglich sein. Zu viel Alkohol verhindert das Durchschlafen, weil die Schweißproduktion, die alkoholbedingte Austrocknung (Exsikkose) und folglich der Durst angeregt werden. Schweres Essen stört den Schlaf, weil der Körper mehr arbeiten muss, um zu verdauen. Kohlenhydrate und Proteine (Eiweiße) sind leichter verdaulich als fetthaltige Gerichte. Menschen mit gestörtem Schlaf sollten nicht direkt vor dem Schlafen essen. Auch Kaffee und koffeinhaltige Softdrinks sind dem Schlafen nicht zuträglich.

7. Verzichten Sie auf den Mittagsschlaf

Wenn Sie regelmäßig einen Mittagsschlaf halten, aber nachts häufig schlecht schlafen, sollten Sie auf den Mittagsschlaf besser verzichten. Versuchen Sie es lieber mit Power Napping. Dieser kurze „Minutenschlaf" von 10 bis maximal 15 Minuten steigert die Konzentration und macht Sie fit für den restlichen Tag.

8. Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft

Mit einem Spaziergang an der frischen Luft können Sie das Müdewerden am Abend unterstützen. Sport oder viel Bewegung zu späterer Stunde ist dagegen nicht ratsam.