

CHECKLISTE

Manchmal sind es ganz banale Dinge, die den Schlaf stören: Zuviel am Abend getrunken, ein zu helles Zimmer, Straßenlärm, eine zu harte Matraze. Wer nicht gut schläft, sollte alle Faktoren hinterfragen und beachten. Und folgende Ratschläge konsequent berücksichtigen.

UNTERTAGS

- ❑ **Ab dem Mittagessen auf koffeinhaltige Getränke verzichten**
- ❑ **Keine großen Flüssigkeitsmengen am Abend trinken:** Harndrang ist ein starker Weckreiz. Vor allem bittere Getränke haben eine ausleitende Wirkung. Dazu zählen auch Bier, Grün- oder Schwarztee.
- ❑ **Halten Sie kein Mittagsschläfchen.**
- ❑ **Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten oder Alkohol zwei Stunden vor dem Zubettgehen.**
- ❑ **Treiben Sie Sport, aber nicht in den späten Abendstunden. Bewegen Sie sich außerdem regelmäßig an der frischen Luft.**
- ❑ **Sorgen Sie für Stressabbau durch Entspannung.** Jeder Mensch hat seine eigenen Ideen, wie er sich am besten entspannen kann, ob Yoga, Autogenes Training oder Meditation.
- ❑ **Ein Schlafstagebuch hilft.** So verschaffen Sie sich einen Überblick über die eigenen Schlafgewohnheiten und -probleme.

VOR DEM SCHLAFEN GEHEN

- ❑ **Sorgen Sie dafür, dass Sie sich im Schlafzimmer richtig wohl fühlen.** Wichtig sind: Eine kühle Raumtemperatur (18°), Elektronikgeräte alle ausschalten, angenehme Matraze und Decke, Ruhe.
- ❑ **Gewöhnen Sie sich Rituale an.** Zur Einstimmung auf die Schlafenszeit sind immer wiederkehrende Rituale sinnvoll. Machen Sie beispielsweise einen Abendspaziergang oder lesen Sie ein Buch zur Entspannung. Gehen Sie regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett, um sich einen bestimmten Schlafrhythmus angewöhnen.

- ❑ **Keine geistig anstrengenden Tätigkeiten vor dem Schlafengehen.** Auf keinen Fall vor dem Schlafengehen auf dem Mobiltelefon oder dem Tablett lesen: Die blauen Wellenlängen des Lichtes reizen unser Nervensystem.
- ❑ **Ein warmes Bad entspannt und macht müde.** Beim Baden sollte das Wasser 35 bis 38 Grad warm sein, zehn bis 20 Minuten reichen.
- ❑ **Gehen sie nur zu Bett, wenn Sie müde sind, nicht wenn es Zeit ist.** Trotzdem: Es hilft, möglichst oft zur selben Zeit ins Bett geht und morgens den Wecker immer auf die gleiche Uhrzeit stellt. Das System lernt.
- ❑ **Ein gutes Hausmittel ist ein Glas warme Milch mit Honig vor dem Einschlafen.**
- ❑ **Wenn Ihnen Einschlafen schwer fällt, bleiben Sie nicht länger als 30 Minuten wach im Bett liegen.** Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit entspannenden Tätigkeiten bis sie wieder müde werden.

IN DER NACHT

- ❑ **Nachts nicht auf die Uhr schauen – das übt Druck aus und hält wach.**

www.mikemandl.eu

++ ARTIKEL ++ BLOG ++ PUBLIKATIONEN ++



www.facebook.com/mike.mandl

www.instagram.com/mikemandl

mikemandl@me.com