

UNSERE
TIPPS FÜR
GESÜNDEREN
SCHLAF!

**ENDLICH EINE
MÜTZE VOLL
SCHLAF!**

UNSERE 5 TIPPS WIE MAN TROTZ STRESS BESSER SCHLAFEN KANN



1. ENTSPANNUNG

Das biologische Gegenprogramm zu Arbeitsstress kann durch lieb-gewonnene Freizeitgewohnheiten und Hobbys aktiviert werden, aber auch durch eine Vielzahl von Entspannungstechniken, mit denen man abschalten und sich auf den Schlaf einstellen kann. Ob progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga oder Atemübungen – die Auswahl ist groß.



2. RITUALE

Experten raten, möglichst jeden Tag ungefähr zur selben Zeit ins Bett zu gehen und morgens zur selben Zeit aufzustehen. Grund ist der Biorhythmus des Körpers, der sich auf diese Gewohnheit einstellt und das Einschlafen so erleichtert. Andererseits: Bist du ausnahmsweise einmal aus dem Rhythmus, gehe nicht hellwach ins Bett, sondern höre noch etwas Musik oder lese.



3. KEIN MITTAGS-SCHLAF

Ein Mittagsschläfchen im Sinne eines kurzen Nickerchens ist zwar hilfreich um über den ganzen Tag hinweg leistungsfähig zu bleiben. Wer allerdings Probleme beim (Ein-)Schlafen in der Nacht hat, sollte sich Nickerchen oder erst recht ausgiebigen Tagesschlaf versagen. Wenn wir wach bleiben, erhöht das den „Schlafdruck“ und damit die Chance auf einen tieferen und längeren Nachtschlaf.



4. SCHLAFHYGIENE

Aspekte der „Schlafhygiene“ können dich ebenfalls dabei unterstützen, nachts deine Ruhe zu finden: Ungewohnt späte schwere Mahlzeiten, koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin am Abend solltest du vermeiden – sie erschweren das Einschlafen. Sorge für ein ruhiges, dunkles und angenehm frisches Schlafzimmer.



5. NICHT AUF DIE UHR SCHAUEN

Schaue beim ganz normalen nächtlichen Aufwachen nicht auf die Uhr: Ohne Zeitdruck lässt es sich leichter wieder einschlafen. Und am wichtigsten ist, wenn du am Morgen ausgeruht und voller Elan zur Arbeit möchtest: keine Arbeit mit ins Bett nehmen, Bildschirm und Handy aus.

**DEINE INFOWELT:
INFO.NOVITAS-BKK.DE**