



Übersicht Schlafförderer

1. Feste **Bettgehzeiten** installieren. Sobald sich der Körper die Ruhezeit eingeprägt hat, schüttet er zur Einschlafzeit vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus.
2. Bewegung und **Sport** fördern Deinen Schlaf. Anspannungen werden abgebaut, Muskeln entspannt. Zwischen dem Training und dem Zubettgehen sollten ein bis zwei Stunden liegen. Alternative **Abendspaziergang**.
3. Ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen ein **heißes Bad** (ca. 40°) nehmen. Danach geht die Kerntemperatur im Körper etwas zurück, was häufig schlafanstoßend wirkt. Badezusätze mit Melisse oder Baldrian können die Wirkung verstärken. Manchen Menschen helfen auch warme Socken.
4. Feuchte **Wadenwickeln**, lenken die Blutzirkulation weg vom Kopf, was zu Müdigkeit führt.
5. Omas Hausrezept: Trinke abends eine **Tasse heiße Milch** oder Kräutertee.
6. Mittel aus der Natur helfen oft: **Lavendelblüten**, Melissen-Blätter, Baldrianwurzel, Hopfenzapfen sowie Passionsblumenkraut.
7. Sprühe etwas beruhigenden **Lavendelduft** auf Dein Kopfkissen. Bei Schlafstörungen durch eine leichte depressive Verstimmung kann möglicherweise **Johanniskraut** die Beschwerden lindern. Bitte daran denken: Pflanzliche Wirkstoffe entfalten im Durchschnitt ihre Wirkung erst nach zwei Wochen Einnahme.
8. **Sex** vor dem Schlafengehen hat eine entspannende und schlaffördernde Wirkung. Das dabei ausgeschüttete Hormon Oxytocin, hat einen sedierenden Effekt und unterdrückt das Stresshormon Cortisol.
9. Stehe jeden Tag möglichst zur **gleichen Zeit** auf
10. Schaffe im Schlafzimmer eine angenehme **Atmosphäre**





Übersicht Schlafkiller

1. Nehme 5 Stunden vor dem Zubettgehen keine **koffeinhaltigen Getränke** mehr zu sich (Kaffee, Schwarztee, Cola)
2. **Vermeide** einen **Mittagsschlaf** bei vorliegenden Ein- und Durchschlafstörungen
3. Vermeide **Alkohol** weitgehend und setze ihn keinesfalls als Schlafmittel ein
4. Nehme am Abend keine schweren **Mahlzeiten** zu sich
5. Verringere vor dem Zubettgehen allmählich geistige und körperliche **Anstrengungen**, je nach Vorliebe und Persönlichkeit
6. Versuche kurz vor dem Schlafen nicht mehr zu **rauchen**
7. Statt wilden **Diskussionen** oder **Fernsehschauen**, führe ein **Schlafritual** ein (z.B. eine Entspannungsübung oder sammle Tagesdiamanten = Übung von smile-impulse.de - Formular zur kostenfreien Bestellung im Blogbeitrag zu 10 Schlafstrategien)
8. Blicke nachts nicht auf die **Uhr**
9. Schalte nachts kein helles **Licht** an, esse oder rauche nachts nicht
10. Nehme **Schlaftabletten** nur nach ärztlicher Absprache und keinesfalls zusammen mit Alkohol ein.
11. Das Schlafzimmer ist eine Ruheinsel, die zum Entspannen einlädt. **Arbeiten** im Bett ist tabu. Wenn Du nicht schlafen kannst, steh auf und suche Dir eine leichte Tätigkeiten (z.B: bügeln oder lesen). Genieße die Ruhe und das Vakuum der Nacht. Wenn Du dann wieder müde wirst, starte einen erneuten Einschlafversuch.
12. Entferne **elektronische Geräte** wie Fernseher, Tablet und Handy aus Deinem Schlafzimmer.

Schlaf gut!
Deine Felicia





Erfahrungen guter Nächte.
(Das habe ich anders gemacht)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was hat mir besonders geholfen?

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hast Du Dir schon die Vorlage zum Sammeln der Tagesdiamanten geholt?
Du findest das Formular im Blogbeitrag 10 Tipps gegen Schlafstörungen!