

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Viele Bundesbürger schlafen schlecht, wachen am Morgen mit Kopf- und Rückenschmerzen auf, oder fühlen sich wie gerädert.

Schlafstörungen können auf Dauer die Leistungsfähigkeit am Tage stark beeinträchtigen und darüber hinaus zu Magen-Darmerkrankungen, Bluthochdruck, Depressionen etc. führen.

Häufig ist auch ein schlechtes Bettsystem das Problem.

Um die nächtliche Regenerationsphase des Schlafenden zu unterstützen, muss ein gutes Bett den Körper individuell und in jeder Lage stützend und tragend angepasst sein. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist das Kopfkissen. Es sollte 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken unterstützt werden. Aus hygienischen Gründen sollte es waschbar sein.

Das Schlafzimmer selbst sollte kühl, dunkel und vor allem ruhig sein.

Essen oder Fernsehen im Schlafzimmer sind tabu. Gehen Sie möglichst immer zur selben Uhrzeit zu Bett, auch am Wochenende.

Treiben Sie am Abend eine kraftraubende Sportart? Bitte nur bis zu 4 Std. vor dem Schlafen gehen. Spaziergänge zur Erholung sind für den Körper OK.

Essen Sie am Abend nur leichte Kost und ab 20:00 Uhr möglichst gar nichts mehr.

Schweres Essen, zu viel Alkohol, Kaffee oder Nikotin sorgen für einen unruhigen Schlaf und bereiten uns Einschlafprobleme.

Wenn Sie gerne früh ins Bett gehen, sollten Sie nach 15:00 Uhr kein Mittagsschläfchen mehr halten, sonst kann der Hauptschlaf unter Umständen darunter leiden.

Wer nach 30 Minuten noch nicht in den Schlaf gefunden hat, sollte wieder aufstehen.

Trinken Sie noch einen beruhigenden Tee, oder lesen Sie noch ein paar Minuten, aber nicht bei zu grellem Licht, denn das signalisiert dem Gehirn, dass die Wachzeit anfängt.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Schlaf.

Weitere [Gesundheitstipps](#) für Sie