



26 Geheimnisse für einen gesunden Schlaf

Sie haben Ein- oder Durchschlafprobleme? Sie fühlen sich morgens unausgeschlafen oder wollen einfach Ihre Schlafqualität oder –quantität verbessern? Hier sind einige Tipps und Techniken, die Ihnen bei einem gesunden und vor allem ausreichenden Schlaf helfen können.

- Hören Sie Entspannungs-CDs bevor Sie zu Bett gehen. Natürliche Klänge z.B. Wellenrauschen oder Vogelzwitschern wirken auf viele Menschen sehr beruhigend.
- Vermeiden Sie Snacks bevor Sie zu Bett gehen. Vor allem Getreide und Zucker werden Ihren Blutzuckerspiegel ansteigen lassen und Ihren Schlaf stören. Später, wenn Ihr Blutzuckerspiegel wieder gesunken ist werden Sie wahrscheinlich wach und sind eventuell nicht mehr in der Lage einzuschlafen.
- Schlafen Sie in völliger Dunkelheit oder zumindest so dunkel wie möglich. Selbst der kleinste Lichtstrahl im Zimmer kann Ihren 24-Stunden Rhythmus stören und die Zirbeldrüsenproduktion von Melatonin und Serotonin ebenfalls. Bitte achten Sie auch darauf, dass das Licht im Bad dämmrig ist, falls Sie nachts ins Bad müssen. Jede starke Lichtquelle, sorgt in der Nacht dafür, dass die wichtige Hormonproduktion unterbrochen bzw. eingestellt wird.
- Kein Fernsehen bevor Sie ins Bett gehen. Noch besser, Sie haben erst gar keinen Fernseher in Ihrem Schlafzimmer. Das Beste wäre natürlich, Sie haben erst gar keinen Fernseher im Haus. Das Gehirn wird zu sehr angeregt und wird deshalb die Einschlafphase ausdehnen.
- Tragen Sie Bettsocken. Ihre Füße haben die schlechteste Blutzirkulation und fühlen sich deshalb als erstes kalt an. Eine Studie zeigt, dass Bettsockenträger seltener unter Durchschlafstörungen leiden.
- Bevorzugen Sie leichte Lektüre vor dem Schlafen. Es wird Ihnen helfen, sich zu entspannen. Lesen Sie nichts was Sie anregt, wie zum Beispiel Mysteriöses oder spannende Romane, da diese den Umkehrereffekt haben. Spannende Lektüre verleitet außerdem zu ungewolltem, stundenlangen Weiterlesen.
- Vermeiden Sie laute Wecker. Für den Körper ist es sehr stressig, wenn er abrupt geweckt wird. Mittlerweile gibt es Wecker, die den Sonnenaufgang simulieren, häufig untermalt von Naturklängen. Dies ist die ideale Art morgens geweckt zu werden.
- Führen Sie ein Tagebuch. Immer wiederkehrende Gedanken gehen schnell aus dem Kopf, wenn Sie kurz aufgeschrieben werden.

- Gehen Sie so früh wie möglich zu Bett. Unsere Systeme, besonders die Nebennieren leisten die Hauptarbeit ihrer Regeneration in der Zeit von 23.00 Uhr bis 1.00 Uhr. Hinzu kommt, dass Ihre Gallenblase während dieser Zeit Toxine absondert. Wenn Sie wach sind, stauen sich die Toxine in Ihrer Leber an, die dann in Ihr ganzes System zurückgeleitet werden. Das kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen.
- Überprüfen Sie Ihre Schlafzimmer auf elektromagnetische Felder. Diese können unter anderem Ihre Zirbeldrüse und die Produktion von Melatonin und Serotonin stören.
- Halten Sie die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer auf max. 20°C.
- Essen Sie ein paar Stunden bevor Sie zu Bett gehen hochwertige eiweißhaltige Snacks. Es kann die L-Tryptophane versorgen, um Melatonin und Serotonin zu bilden.
- Vermeiden Sie Medikamente so weit wie möglich. Viele Medikamente, verschreibungspflichtig oder nicht, haben Auswirkungen auf Ihren Schlaf.
- Vermeiden Sie Koffein. Eine kürzlich erschienene Studie zeigt, dass Koffein bei vielen Leuten nicht effizient umwandelt werden kann und daher der Effekt erst verzögert auftritt. Eine Tasse Kaffee (oder sogar Tee) am Nachmittag kann bei vielen Menschen Einschlafstörungen hervorrufen.
- Wecker und andere elektrische Geräte sollten aufgrund der elektromagnetischen Strahlung den größtmöglichen Abstand zu Ihrem Bett haben - am besten mindestens 1 Meter.
- Vermeiden Sie Alkohol. Obwohl Alkohol viele Leute schläfrig macht, ist der Effekt nur von kurzer Dauer. Häufig wird man nach mehreren Stunden wach und ist dann nicht mehr in der Lage einzuschlafen. Alkohol verhindert die tiefe Schlafphase, die der Körper benötigt, um sich selbst zu regenerieren.
- Reduzieren Sie Ihr Gewicht. Übergewicht kann das Risiko von Atemaussetzern erhöhen, die einen ruhevollen Schlaf verhindern.
- Vermeiden Sie Nahrung, auf die Sie empfindlich reagieren. Besonders Molkerei- und Weizenprodukte können den Schlaf beeinträchtigen. Atemaussetzer, Magen-Darmstörungen und Blähungen können die Folge sein.

- Trinken Sie in den letzten beiden Stunden vor dem Zubettgehen nichts. Das verhindert das Bedürfnis auf die Toilette gehen zu müssen.
- Nehmen Sie ein Bad, duschen Sie oder saunieren Sie bevor Sie zu Bett gehen. Steigt Ihre Körpertemperatur spät abends, wird sie, wenn Sie zu Bett gehen, sinken und Sie werden leichter einschlafen.
- Stellen Sie Ihren Wecker außer Sichtweite. So verhindern Sie das stündliche „Auf die Uhr schauen“.
- Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen. Der Entspannungsprozess wird schwieriger, wenn Sie es gewohnt sind, im Bett Fernsehen zu gucken oder dort zu arbeiten.
- Verändern Sie nicht Ihre Schlafzeiten. Sie sollten immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen und immer zur gleichen Zeit aufwachen, egal an welchem Tag, ob in der Woche oder am Wochenende. Ihr Körper ist somit genau in seinem Rhythmus und es fällt Ihnen leichter einzuschlafen und aufzustehen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich regelmäßig bewegen. Wenn Sie sich am Tag 30 Minuten bewegen, bzw. Sport treiben, werden Sie abends besser einschlafen. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht zu spät Sport treiben, oder sich bewegen, das könnte das Gegenteil bewirken. Studien zeigen, dass morgens die beste Zeit für Sport oder Bewegung ist.
- Lassen Sie Ihre Nebennieren von einem Arzt überprüfen, der auf Naturbasis arbeitet. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Schlaflosigkeit durch Stress in den Nebennieren verursacht wird.
- Befinden Sie sich in den Wechseljahren? Dann lassen Sie sich bitte von einem Arzt untersuchen, der auf Naturbasis arbeitet. Die derzeitige hormonelle Veränderung kann die Schlafprobleme verursachen.