



Schlafhygiene

Die Grundlage für einen guten Schlaf

Ein guter Schlaf ist essenziell für deine Gesundheit, Energie und mentale Balance. Doch es gelingt nicht immer, wirklich erholt aufzuwachen.

Wusstest du, dass du durch einfache Anpassungen in deinem täglichen Ablauf und deiner Schlafumgebung viel dafür tun kannst, besser zu schlafen?

Diese Grundgewohnheiten nennen wir Schlafhygiene – kleine Schritte, die deine Schlafqualität verbessern und zu Regeneration, Ruhe und mehr Energie am Tag beitragen können.

Sieh dir dieses Infoblatt an für praktische Tipps und finde heraus, was du schon heute für einen gesunden und erfrischenden Schlaf tun kannst!

→ 1. Erstellung eines Schlafplans

- _ Regelmäßige Schlafzeiten: Geh möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf.
- _ Erstelle für dich einen Schlafplan und halte dich so gut wie möglich daran.

→ 2. Entgiftung und Stressreduktion

Chemische und psychische Belastungen können Entzündungen im Körper verursachen, was zu einer schlechteren Schlafqualität führen kann.

- > Achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- > Reduziere – soweit möglich – deine psychischen Stressfaktoren.
- > Sorge für ausreichend Ruhe und Entspannung in deinem Leben.

Maßnahmen

- Stressfaktoren identifizieren und reduzieren.
- Achtsamkeitsübungen und/oder Meditation (eventuell mit beruhigenden binauralen Beats) vor dem Einschlafen durchführen.



→ 3. Geistige und körperliche Entspannung am Abend

- > Gestalte deinen Abend mit entspannenden Aktivitäten.
- > Führe ein Abendritual ein, z. B. ein Buch lesen, ruhige Musik oder ein Hörbuch hören, meditieren.
- > Vermeide jegliche Aktivität an Bildschirmen mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

→ 4. Mittagsschlaf / Ruhepausen

- > Regeneration durch kurze Mittagsschläfchen.
- > Nicht später als 15 Uhr und maximal 30 Minuten lang.

→ 5. Ausreichende körperliche Aktivität am Tag

Bewegung erhöht die Tiefschlafphasen und erleichtert das Einschlafen.

- > Optimal sind 20 Minuten Bewegung täglich.
- _ Kein Sport mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

(da dies den Cortisolspiegel erhöhen kann)

→ 6. Regulierung der Körpertemperatur

Eine niedrigere Körpertemperatur fördert den Schlaf.

- > Halte die Schlafzimmer-Temperatur bei 15–18 Grad.
- > Nimm eine warme Dusche oder ein Bad etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen.

(Das erwärmt den Körper zusätzlich, das Blut wird in die Hände und Füße geleitet, wodurch Wärme aus dem Körperinneren abgegeben wird, und die Kerntemperatur sinkt.)

→ 7. Vermeide oder reduziere Koffein, Nikotin und Alkohol

Alle drei können Schlafstörungen verursachen.

- _ Die Halbwertszeit von Koffein beträgt etwa 8 Stunden; vermeide daher koffeinhaltige Getränke am Nachmittag und Abend.
- _ Alkohol kann zwar entspannend wirken, führt jedoch zu häufigem nächtlichen Aufwachen, Dehydrierung und Atemproblemen

(behindert ausserdem die Sauerstoffzufuhr im Schlaf)



- **8. Achte auf deine Ess- und Trinkgewohnheiten**
- > Leichte Mahlzeiten, vor allem abends.
 - > Mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.
 - > Optional: Intermittierendes Fasten über 14-16 Stunden
(was Schlaf und Gesundheit positiv beeinflusst)
 - _ Eine Ernährung mit viel Zucker und Kohlenhydraten kann den Tiefschlaf verkürzen und die Darmaktivität belasten.
 - > Trinke täglich ausreichend Wasser (2,5 l), aber nicht später als 1 Stunde vor dem Schlafengehen.
 - > Achte darauf, was du trinkst (z. B. kann Tee zu nächtlichem Aufwachen führen, um zur Toilette zu gehen).
- **9. Medikamenteneinnahme**
- _ Medikamente gegen Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Asthma können den Schlaf stören.
 - > Wenn möglich, die Einnahme früher am Tag oder zu einem anderen Zeitpunkt planen.
- **10. Sonnenlicht und frische Luft**
- _ Sonnenlicht verbessert den Schlaf (> positive Wirkung auf die Melatoninproduktion)
 - _ Frische Luft verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers.
 - > Mache regelmäßige Spaziergänge bei Tageslicht und an der frischen Luft (auch gerne während der Arbeitszeit ;-)
- **11. Vermeide angespannt einzuschlafen**
- _ Innere Anspannung und Stress durch Druck, einschlafen zu müssen, können den Schlaf behindern.
 - > Entferne Uhren aus dem Schlafzimmer oder stelle sie so auf, dass du sie nicht sehen kannst.
 - > Falls du nach 20 Minuten noch nicht eingeschlafen bist, stehe lieber auf und mache eine entspannende Aktivität bei gedimmtem Licht.
(z. B. Lesen, um wieder Ruhe zu finden und müde zu werden)



→ 12. Earthing (Erdung)

- > Barfuß auf dem Boden oder auf der Wiese stehen.
- _ Die Erde ist mit Elektronen geladen und hat die größte negative Ladung.
- _ Diese gleichen Spannungen in unserem Körper aus.
- _ Sie wirken als Antioxidantien (sie neutralisieren freie Radikale; diese entstehen z. B. durch Stoffwechsel, Atmung oder Sport und sind positiv geladen).
- > Erdung reduziert Entzündungen, lindert Schmerzen, harmonisiert das Hormonsystem und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

→ 13. Schlafposition

- > Die entspannteste und gesündeste Schlafposition ist auf dem Rücken.
(Wenn du nachts aufwachst, nimm diese Position möglichst wieder ein.)
- _ Schlafen auf dem Bauch belastet Herz, Lungen und Atmung mehr.
- > Schlafen auf der linken Seite ist in Ordnung (da das Herz besser nach oben pumpen kann und die Bauchspeicheldrüse entlastet wird. Es unterstützt das Lymphsystem und die Milz, die für den Nährstofftransport und das Filtern von Abfallstoffen zuständig sind).

→ 14. EXTRA bei Schlaflosigkeit / Insomnie

- > Alle genannten Maßnahmen können hilfreich sein.
- _ Schlafmittel bieten nur kurzfristige Erleichterung und haben beim Absetzen oft einen Rebound-Effekt.
- > Begrenze die Zeit im Bett vorübergehend (auf 6 Stunden oder weniger, um den Schlafdruck zu erhöhen. So fällt das Einschlafen und Durchschlafen leichter).
- _ Das Vertrauen in gesunden Schlaf kehrt langsam zurück.
- > Coaching kann helfen, den Druck und die psychische Belastung durch Schlafprobleme zu reduzieren (da die Psyche eine große Rolle bei Schlaflosigkeit spielt).

Du bist dein eigener Experte!

Probiere in Ruhe aus, was dir hilft, und mache Schritt für Schritt Anpassungen. Hast du Fragen zur Schlafhygiene oder Umsetzung, melde dich gerne bei mir :-).