

Definition Schlafhygiene – Was versteht man eigentlich darunter?

Schlafhygiene bezieht sich auf eine Reihe von **Gewohnheiten, Verhaltensweisen** und **Umweltfaktoren**, die darauf abzielen, die **Qualität und Dauer** des Schlafes zu verbessern. Diese Praktiken fördern einen gesunden und erholsamen Schlaf, indem sie sowohl auf persönliche Verhaltensmuster als auch auf die Gestaltung der Schlafumgebung eingehen. Elemente der Schlafhygiene umfassen unter anderem regelmäßige **Schlafenszeiten**, die Schaffung eines **angenehmen Schlafumfelds**, die **Kontrolle von Licht und Geräuschen** sowie die **Begrenzung von stimulierenden Aktivitäten** vor dem Zubettgehen. Durch die Berücksichtigung dieser Aspekte kann Schlafhygiene dazu beitragen, Schlafstörungen zu reduzieren und die allgemeine Schlafqualität zu verbessern.

10 Schritte zur Schlafhygiene

Zeit für Entspannung

Bevor du ins Land der Träume abtauchst, gönne dir ein wenig "Ich-Zeit". Schalte elektronische Geräte eine Stunde vor dem Schlafengehen aus. Wie wäre es mit einem entspannenden Buch oder beruhigender Musik? Gönn dir etwas, das deine Gedanken zur Ruhe bringt.

Dein Schlafnest gestalten

Mach's dir bequem! Investiere in bequeme Bettwäsche und qualitativ hochwertige Kissen. Dein Schlafumfeld spielt eine entscheidende Rolle. Sorge für Dunkelheit und eine angenehme Temperatur. Ein gemütliches Bett ist schließlich der Ort, an dem Träume wahr werden.

Regelmäßiger Schlafplan

Dein Körper liebt Routine. Versuche, zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. So kann sich dein biologischer Wecker auf einen zuverlässigen Rhythmus einstellen. Denk dran, **Qualität schlägt Quantität!**

Schlafmittel? Nein, danke!

Ein Gläschen Wein mag verlockend sein, aber Alkohol und Koffein können deinen Schlaf stören. Probiere stattdessen beruhigende Kräutertees aus. **Kamille und Lavendel** sind nicht nur lecker, sondern haben auch beruhigende Eigenschaften. Fertige Tees gibt's in Drogerien und großen Supermärkten, oder misch dir einen selber. Fettiges Essen kurz vorher solltest du natürlich auch vermeiden.

Bewegung, aber nicht vor dem Schlafengehen

Sport ist super, aber nicht kurz vor dem Zubettgehen. Plane deine körperliche Aktivität so, dass dein Körper genügend Zeit hat, sich zu beruhigen. Ein Spaziergang am Abend kann Wunder wirken.

Techniken zur Stressbewältigung

Probier **Entspannungstechniken wie Atemübungen oder progressive Muskelentspannung**. Diese Methoden helfen dabei, den Stress des Tages loszulassen und deinen Geist zu beruhigen. Auch wenn Meditationen bis jetzt nicht dein Ding waren – **Schlafhypnosen** kann JEDER machen. Suche auf YouTube, Spotify oder im Buchladen als CD, bis du eine Stimme findest, die dir gefällt.

Schlafmeditation

Eine kurze Schlafmeditation vor dem Zubettgehen kann Wunder wirken. Es gibt viele Apps oder Online-Ressourcen mit geführten Meditationen, die darauf abzielen, deinen Geist zu beruhigen und dich sanft in den Schlaf zu begleiten.

Schlafumgebung optimieren

Stelle sicher, dass dein Schlafzimmer ein Ort der Ruhe ist. Halte es sauber, aufgeräumt und organisiert. Pflanzen können nicht nur die Luft reinigen, sondern auch eine beruhigende Atmosphäre schaffen.

Lichtkontrolle

Achte darauf, dass dein Schlafzimmer dunkel genug ist. Investiere in blickdichte Vorhänge oder probiere eine Schlafmaske aus. Dunkelheit signalisiert deinem Gehirn, dass es Zeit für Schlaf ist.

Technologie Detox vor dem Schlafengehen

Nicht nur Bildschirme von Handys und Laptops, sondern auch der Fernseher kann sich negativ auf deinen Schlaf auswirken. Versuche, mindestens 30 Minuten vor dem Zubettgehen auf Bildschirmzeit zu verzichten.

Kurz zusammengefasst – worauf muss ich achten, wenn ich besser schlafen will?

1. **Entspannung vor dem Schlafengehen:** Elektronik ausschalten, lieber lesen oder Musik hören.
2. **Gemütliches Schlafumfeld:** Investiere in bequeme Bettwäsche und Sorge für Dunkelheit.
3. **Regelmäßiger Schlafplan:** Halte eine konstante Schlafenszeit ein.
4. **Verzichte auf Schlafmittel:** Alkohol und Koffein können den Schlaf stören.
5. **Bewegung, aber nicht vor dem Schlafengehen:** Plane Sportaktivitäten früher am Tag.

6. **Stressbewältigungstechniken:** Atemübungen und progressive Muskelentspannung helfen.
7. **Schlafmeditation:** Nutze Apps oder Online-Meditationen für eine entspannte Nachtruhe.
8. **Optimiere die Schlafumgebung:** Halte das Schlafzimmer sauber und gemütlich.
9. **Lichtkontrolle:** Verdunkle dein Schlafzimmer für eine bessere Schlafqualität.
10. **Technologie-Detox vor dem Schlafengehen:** Vermeide Bildschirmzeit 30 Minuten vor dem Zubettgehen.