

Jede Person reagiert unterschiedlich:

Das Prozedere für eine Schlaf-Verbesserung muss individuell angepasst werden.

Allgemeine Schlafhygiene

- Jede Nacht zur selben Zeit schlafen, morgens immer zur gleichen Zeit aufstehen. Ein Schlaftagebuch kann helfen, Ordnung in den 24-Stunden-Zyklus zu bringen.
- Tagsüber nicht zu viel schlafen. Ein Nickerchen von 30 min. ist jedoch besser als Koffein oder Tein.
- Falls Sie nachts weniger als 7 bis 8 Stunden schlafen, kann auch ein längerer Tagesschlaf hilfreich sein (z. B. vor einem wichtigen Anlass). Allerdings beeinträchtigt dieser den Schlaf der nächsten Nacht.

Verhalten morgens

- Nehmen Sie sich Zeit. Ein Lichtwecker stimmt den Körper auf den kommenden Tag ein.
- Aktivierung der Muskeln vor dem Aufstehen, um Körper vorzubereiten

Verhalten tagsüber

- (Körperliche) Betätigungen (nicht nur Übungen) um allgemein den Körper zu kräftigen, Fett zu verbrennen und den Schlaf zu fördern.
- Entspannungsübungen, um nicht zu viele Stresshormone auszuschütten und um entspannen zu lernen: Dehnungen, (Wald-) Spaziergänge, Atemübungen (z. B. Lippenbremse im Kutschersitz), Massage, Nickerchen, Achtsamkeit-Fokussierung, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Durchführung eines Bodyscans, Hypnose, Meditation, Audiofiles (um Gedankenkreise zu stoppen) ...

Verhalten abends und nachts

- Legen Sie die Aufgaben des Tages bewusst zur Seite.
- Aktivierende Filme, animierende Musik, aufregende Lektüre oder anregende Computerspiele rechtzeitig vor dem Zubettgehen ausschalten.
- Vermeidung von grellem Licht. Auf dem Bildschirm abends einen Blaufilter benutzen. Für nächtliche Gänge ins Badezimmer ein gedimmtes Licht verwenden.
- Vermeiden Sie abends und nachts laute Geräusche.
- Bewegen Sie sich langsam, unterlassen Sie jede Hektik.
- Versuchen Sie, aufwühlende Diskussionen harmonisch zu beenden.
- Schlafrituale: Dusche/Bad, Schlaf-Trunk (ohne Alkohol, kleine Menge wegen nächtlichen Harndrangs), Entspannungsübungen mit tiefer Atmung.
- Nachts nicht auf die Uhr achten, oder höchstens mit einer positiven Einstellung (toll, noch mehr als 1 Stunde Schlaf möglich).
- Statt lange wachzuliegen: Aufstehen und bei gedimmtem Licht eine ruhige Aktivität durchführen.

Raum- und Bettatmosphäre

- Ein abgedunkelter und ruhiger Raum mit kühler, frischer Luft ist förderlich.
- Die Verbreitung eines Duftes (Lotions, ätherische Öle oder Kräutersäckchen mit Lavendel, Zimt, Baldrian, Bergamotte, Jasmin, Johanniskraut, Kamille, Melisse, Mandarine, Orangenblüten, Rosenholz, Fichte, Vanille usw.) kann schlaffördernd wirken und angenehme Erinnerungen hervorrufen.
- Bett: Bei körperlichen Beschwerden Matratze und Kissen anpassen. Bei Atemproblemen hilft es oft, die Rückenlage zu vermeiden oder das Kopfteil hochzustellen.
- Im Bett: Nur schlafen, ausser entspannende Bettlektüre (keine Fachliteratur), ruhiges Hörbuch oder einschläfernde Musik (z. B. um Gedankenkreis zu stoppen).

Anregende Substanzen

- Verzichten Sie auf Koffein / Tein (Kaffee, Grün- und Schwarztee, Energy-Drinks, schwarze Schokolade) und, falls möglich, auf Nikotin nach dem Mittagessen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Nebenwirkungen Ihrer Medikamente.

Trinken

- Vor dem Einschlafen wenig Flüssigkeit aufnehmen, auch nur wenig Alkohol. Alkohol beeinträchtigt die Schlafqualität.

Ernährung

- Sowohl Hunger als auch ein zu schweres Essen können den Schlaf stören.
- Ein grosser Bauch und enge Atemwege können die Atmung beeinträchtigen (Apnoen verursachen).
- Optimale Nahrungsmittel abends sind: Haferflocken, Reis, Kichererbsen, Quinoa, Soja, Bananen usw.