

Dein Schlaf *Guide*

Einfache Tipps für besseren Schlaf - dein kompakter Guide

1. Warum guter Schlaf wichtig ist

Schlaf ist nicht nur ein Pausenknopf. Er ist essenziell für:

- Körperliche Regeneration
- Mentale Gesundheit
- Leistungsfähigkeit & Konzentration
- Hormonhaushalt und Immunsystem

Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert nicht nur schlechte Laune, sondern auch ernsthafte gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Depressionen.

2. Typische Ursachen für schlechten Schlaf

- Stress & Sorgen
- Unregelmäßige Schlafenszeiten
- Zu viel Bildschirmzeit am Abend
- Ungünstige Schlafumgebung
- Alkohol, Koffein oder schwere Mahlzeiten spät am Tag
- Zu wenig Bewegung am Tag

3. Schlafhygiene: Die Basics für besseren Schlaf

🌙 **Regelmäßiger Schlafrhythmus**

Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen – auch am Wochenende.

Digital Detox

Mindestens 1 Stunde vor dem Schlafen keine Bildschirme mehr: Handy, Laptop & Co. stören durch das blaue Licht die Melatonin-Produktion (das „Schlafhormon“).

Abendroutine einführen

Rituale wie Lesen, Dehnen, Atemübungen oder eine warme Dusche signalisieren deinem Körper: Jetzt wird's ruhig.

Optimale Schlafumgebung

Dunkel, ruhig und kühl (16–19 °C ist ideal)

- Verdunkelungsvorhänge oder Schlafmaske
- Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer
- Bequeme Matratze & Kissen
-  **Vermeide Schlafkiller:**
- Kein Koffein nach 15 Uhr
- Alkohol kann das Einschlafen erleichtern, stört aber die Tiefschlafphasen
- Keine schweren Mahlzeiten oder intensiver Sport direkt vor dem Schlafen

4. Tagsüber besser schlafen lernen

Natürliches Licht tanken

Tageslicht (besonders am Morgen) stabilisiert deine innere Uhr und fördert die nächtliche Melatoninproduktion.

Bewegung

30 Minuten moderate Bewegung pro Tag – z. B. Spaziergehen, Yoga oder Fahrradfahren – verbessern nachweislich die Schlafqualität.

Stressabbau

- Meditation
- Tagebuch schreiben
- To-do-Liste für den nächsten Tag (um den Kopf zu leeren)

5. Wenn das Gedankenkarussell kreist

Gedanken notieren

Ein Notizbuch neben dem Bett hilft, belastende Gedanken „abzulegen“.

Atemübungen

Beispiel: 4-7-8-Technik:

4 Sekunden einatmen

7 Sekunden Luft anhalten

8 Sekunden ausatmen

Sanfte Klänge

Leise, beruhigende Musik oder weißes Rauschen können helfen, schneller zur Ruhe zu kommen.

6. Wann du Hilfe holen solltest

Wenn du trotz guter Schlafhygiene über längere Zeit unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidest, lohnt sich ein Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten. Mögliche Ursachen könnten u. a. Schlafapnoe, Depressionen oder hormonelle Störungen sein.

Checkliste für besseren Schlaf

Feste Schlafenszeit (auch am Wochenende)

1h vor dem Schlafen keine Bildschirme

Schlafzimmer kühl, dunkel & ruhig

Kein Koffein nachmittags

Entspannungsritual am Abend

Täglich etwas Bewegung

Gedanken notieren / Stress abbauen

Guter Schlaf ist kein Zufall – sondern das Ergebnis guter Gewohnheiten. Schon kleine

Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Fang am besten heute Abend damit an.

Guides und E-books vom: www.wise-woman-selbstheilung.de (copyright)