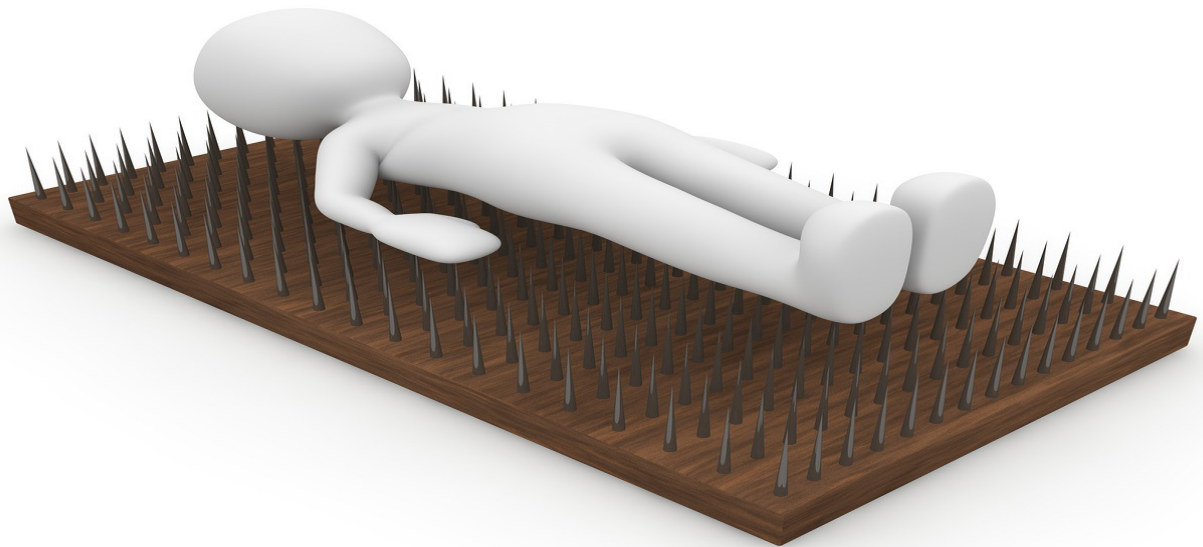


Sandra Koch

Schluss mit der Nachtwache



Was Deinen Schlaf stört
und was Du dagegen tun kannst



GESUNDHEIT PUR

Schlaflos durch die Nacht...



Jeder, der an Schlaflosigkeit leidet, kennt das: Du wälzt Dich im Bett von links nach rechts und findest keine Ruhe. Obwohl Du hundemüde bist, will es mit dem Einschlafen einfach nicht klappen. Dazu gehen Dir plötzlich Gedanken und Bilder durch den Kopf, die das Einschlafen noch schwieriger machen. Oder Du schläfst schnell ein, aber nicht durch. Das Ergebnis ist in beiden Fällen dasselbe: Am nächsten Tag bist Du schlapp und müde, unkonzentriert und reizbar.

Nach einer solchen Nacht fällt es den meisten von uns nicht schwer, den verlorenen Schlaf in der darauffolgenden Nacht nachzuholen. Doch nicht jedem ist dieses Glück vergönnt. Bei vielen sind schlaflose Nächte die Regel.

Etwa ein Viertel der Bevölkerung leidet unter massiven Schlafstörungen. Und je häufiger diese Schlafstörungen vorkommen, desto schlimmer sind die Folgen. Der permanente Schlafentzug führt zu dauernder Erschöpfung, senkt die Leistungsfähigkeit und kann richtig krank machen.

Wenn Schlafstörungen nur vorübergehend auftreten, richten sie noch keinen allzu großen Schaden an. Hält der Schlafentzug länger an, werden wir immer reizbarer und bekommen Magenschmerzen, weil es dem Körper an Ruhe mangelt. Herz, Kreislauf und sogar das Gehirn werden in Mitleidenschaft gezogen. Unser ganzer Hormonhaushalt gerät durcheinander und das Immunsystem wird geschwächt.

Ohne richtigen Schlaf nehmen nicht nur die körperlichen Schmerzen sondern auch die psychischen Beschwerden nehmen zu. Das kann zu Depressionen und Halluzinationen, zu Burnout und Schizophrenie führen. Schlaflose Nächte sind zum verrückt werden. Im wahrsten Sinne des Wortes.



*Wenn Du einmal nicht sofort einschlafen
oder hin und wieder nicht richtig durchschlafen kannst,
besteht noch kein Grund zu allzu großer Sorge.
Wenn das aber regelmäßig mehr als zwei mal in der Woche
passiert, ist es Zeit, nach den Ursachen zu suchen.*

Mit Stress und Sorgen in den Morgen

Viele Faktoren können den Schlaf stören. Sie können von außen kommen oder psychischer Natur sein. Es können auch körperlichen Leiden oder Erkrankungen sein, die uns nicht schlafen lassen. Oder die Schlafstörungen werden durch Medikamente ausgelöst und verstärkt. In der Regel aber sind es beruflicher und privater Stress sowie seelische Belastungen und die daraus resultierende innere Unruhe, die uns am Ein- und Durchschlafen hindern.

Stress im Job, Konflikte in der Familie, finanzielle Probleme oder unerledigte Aufgaben – es gibt viele Dinge, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen und vom Schlafen abhalten können. Die Probleme des Tages und unsere Sorgen verfolgen uns auch dann noch, wenn wir die Bettdecke über die Ohren ziehen.

Sie laufen in einem Endlosstreifen immer wieder vor unserem geistigen Auge ab und halten uns vom Schlafen ab. Sind wir endlich eingeschlafen, wachen wir wieder schweißgebadet auf. In unserem Kopf drehen sich die Gedanken wie ein Mühlrad – und an Schlaf ist nicht mehr zu denken, bis der Wecker klingelt.

Wer Stress und Sorgen hat, schläft schlecht. Auch ein schlechtes Gewissen ist kein gutes Ruhekissen. Das ist normal. Nicht mehr normal ist, wenn sich seelisch (psychologisch) bedingte Schlafstörungen über Tage und Wochen hinziehen und verselbstständigen.

Dann ist endgültig aus mit der Nachtruhe. Du liegst nur noch wach und grübelst nicht mehr über die klammen Finanzen, den treulosen Partner, oder die bevorstehende Prüfung, sondern über Deine Schlafprobleme. Und Du hast schon am Tag Angst vor der nächsten Nacht.

Es ist kein Problem, gelegentlich etwas länger wach zu liegen oder an und ab aufzuwachen. Bleib also ruhig und erwarte nicht, dass Du jeden Abend sofort einschlafen kannst. Kaum jemand macht die Augen zu und schläft auf der Stelle ein. Eine halbe Stunde wach liegen, bevor der Schlaf kommt, ist nichts Ungewöhnliches.

Wenn Du nur gelegentlich schlecht schläfst, weil Deine Gedanken kreisen, kann es an einer vorübergehenden schlechten Gemütsverfassung liegen. So lange solche Nächte die Ausnahme bleiben, solltest Du Dir darüber nicht den Kopf zerbrechen. Jeder hat mal eine schlechte Nacht. Das ist normal.

Wenn Du also hin und wieder keinen Schlaf finden oder schlecht schlafen kannst, bist Du noch lange kein Kandidat für das Schlaflabor oder die Psychiatrie. Meist helfen ein paar kleine Tricks, die für ausreichenden und erholsamen Schlaf sorgen.

Wenn Du aber dauerhaft echte Schlafstörungen hast, dann liegt es wahrscheinlich daran, dass Du mit Deiner Situation und Dir selbst nicht mehr klar kommst. Du solltest auf Deinen Körper hören und versuchen, mit Dir selbst so schnell wie möglich wieder ins Reine zu kommen.

*Wer mit sich selbst im Reinen ist,
hat im Normalfall auch keine Schlafstörungen.*

Den Tag loslassen

Wir alle kennen das: Wir liegen im Bett und können beim besten Willen nicht einschlafen. Kein Wunder: Wenn wir mit Gewalt einschlafen wollen, erreichen wir das genaue Gegenteil. Je mehr Du es willst, umso weniger gelingt es Dir. Was tun?

Es gibt wie immer im Leben verschiedene Möglichkeiten: Entweder wir wälzen uns stundenlang im Bett herum oder wir stehen nach zwanzig schlaflosen Minuten wieder auf und suchen uns eine Beschäftigung.

Meistens sind es, wie schon gesagt, belastende Situationen des Tages, die uns ins Grübeln bringen und nicht einschlafen lassen. Wir nehmen die Probleme und den Stress des Tages mit ins Bett. Kein Wunder, dass wir nicht zur Ruhe kommen.

Ein gutes Mittel den Stress des Tages abzubauen ist, bei einer Runde um den Block frische Luft zu tanken. An Stelle eines Abendspaziergangs können es auch kurze Atem- oder Yogaübungen sein. Auch ein warmes Bad direkt vor dem Zu-Bett-Gehen kann helfen.

Das beste Mittel gegen Gedanken, die Dir den Schlaf rauben, ist diese negativen Gedanken einfach abzuschalten.

Lass einfach das Tagesgeschehen los! Mache Dir bewusst: Dieser Tag ist vorbei und der nächste Tag noch nicht da. Jetzt ist die Zeit, loszulassen und sich zu entspannen.

Mit dieser Einstellung hast Du die besten Chancen, nach einem tiefen Schlaf am nächsten Morgen frisch und erholt aufzuwachen.



Die richtige Atmosphäre schaffen

Nachts wach liegen und den Wecker anstarren sorgt nicht nur am nächsten Morgen für Ränder unter den Augen, sondern macht auf Dauer echt müde und krank.

Wenn Du nicht einschlafen kannst, gehe einfach später ins Bett! So erhöhst Du den Schlafdruck. Oder wechsele einfach mal das Bettzeug oder die alte Matratze, denn: *"Wie Du Dich bettest, so schläfst Du."*

Kontrolliere die Schlafbedingungen, bevor Du zu Bett gehst. Was ist Deinem Schlaf zuträglich und was nicht? Schon Kleinigkeiten können entscheidend sein:

Schlafe ich lieber bei offenem oder geschlossenem Fenster? Kann ich besser einschlafen, wenn ich leise Musik hören? Stört mich absolute Dunkelheit oder alleine schon das Licht des Radioweckers?

Schaffe Dir die Atmosphäre, die Du persönlich zum Einschlafen brauchst. Lege ein Kräuterkissen aufs Kopfkissen oder den Nachttisch. Oder nimm wie in Kindertagen Deinen Lieblings-Teddy mit ins Bett. Hauptsache, Du fühlst Dich wohl vor dem Einschlafen.

Wenn Lärm den Schlaf stört...

Wir können selbst für die nötige Ruhe im Schlafzimmer sorgen und störende Lärmquellen einfach abstellen. Doch was tun, wenn der Lärm von draußen kommt? Nicht alle haben das Glück, am Waldrand nur das leise Zwitschern der Vögel oder am Meer das sanfte Rauschen der Wellen zu hören.



Bei Straßenlärm kann es sinnvoll sein, neue Fenster mit einer etwas besseren Dämmung einzubauen. Bei lärmenden Nachbarn kann ein ruhiger Hinweis auf die Nachtruhe hilfreicher sein, als sofort die Polizei zu rufen. Und für alle, die das Schlagen der Turmuhr stört, gibt es Ohrstöpsel. Es gibt sie im 20er Vorratssack und sie helfen sogar gegen Disco-Lärm von gegenüber oder den schnarchenden Partner an der Seite.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Und wenn wir uns dort nicht wohlfühlen, sollten wir unsere Schlafstätte einmal genauer unter die Lupe nehmen.

Entspricht das Grundgerüst – also Bett, Lattenrost und Matratze – meinen Bedürfnissen? Habe ich das richtige Bettzeug? Passen Licht und Farben im Schlafzimmer?

Eine auf die persönlichen Gewohnheiten abgestimmte Schlafumgebung und die richtige Unterlage sorgen dafür, dass wir entspannt einschlafen und nicht mit Rückenschmerzen und verspanntem Nacken aufwachen.

Auch das richtige Drumherum im Schlafzimmer trägt zu unserem nächtlichen Wohlbefinden bei. Alles, was uns vom Schlafen abhalten kann, hat dort nichts verloren – kein überflüssiger Krempel und vor allem nichts, was uns an Arbeit oder das Finanzamt erinnert. Alles klar?

Gute Nacht und schlaf gut!



Den Kampf aufgeben

Fast jeder kennt das Problem: Wir hören die Uhr jede Stunde schlagen, wälzen uns von einer Seite auf die andere, und schwören, kein Auge zugetan zu haben, wenn der Wecker klingelt.

Dabei haben wir in Wirklichkeit meist mehr als genug geschlafen, wenn auch nur Minuten- oder Viertelstundenweise. Aber in jedem Fall ausreichend, um den nötigen Schlafbedarf zu decken.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Das ist ganz individuell und hängt von vielen Faktoren ab. Es gibt die Kurzschläfer, die mit sechs oder weniger Stunden Schlaf auskommen. Es gibt Langschläfer, die mehr als neun Stunden Schlaf brauchen. Otto Normalschläfer kommt auf etwa sieben Stunden Schlaf pro Nacht.



Das Schlafbedürfnis ist genetisch vorprogrammiert, hängt aber auch vom Alter, äußeren Umständen und der körperlichen Verfassung ab. Ein alter Mensch braucht weniger Schlaf als ein junger. Im Winter schlafen wir länger als im Sommer und wenn wir krank sind, brauchen wir ebenfalls mehr Schlaf.

Letztlich ist die Schlafdauer aber gar nicht so ausschlaggebend. Viel mehr ist die Schlafqualität entscheidend für den Erholungswert des Schlafes. Wichtig sind vor allem die Tiefschlafphasen, die in den ersten vier Stunden stattfinden.

Du musst also nicht unbedingt acht Stunden im Bett liegen. Und es besteht auch kein Grund zur Unruhe, wenn Du nachts einmal wach wirst. Das ist normal. Meistens erinnerst Du dich ohnehin morgens nicht mehr daran, weil das Erwachen zu kurz war.

Das weitaus größere Problem ist der Kampf um den Schlaf, dem sich viele von uns aussetzen – zum Beispiel, wenn sie nachts aufwachen und sich so sehr darüber ärgern, dass sie daraufhin tatsächlich nicht wieder einschlafen können. Es jetzt mit Gewalt zu versuchen, lässt den Ärger und die Unruhe nur noch größer werden. Besser ist in jedem Fall, einfach aufzustehen und sich mit etwas anderem zu beschäftigen.

Oft liegt es einfach nur daran, dass wir nicht zu wenig sondern zu viel schlafen – besonders die Älteren unter uns. Weil es sich so gehört und sie ohnehin mit sich selbst nichts anzufangen wissen, kriechen viele Spezies der Generation 60+ jeden Abend um 22 Uhr in die Federn, stehen um 8 Uhr am nächsten Morgen wieder auf und legen sich am Mittag noch einmal zwei Stunden hin. Warum? Na klar, weil sie von der „Nachtwache“ ja noch so müde sind.

Rechnen wir einmal: Das macht „summa summarum“ lockere zwölf Stunden Bettruhe pro Tag. Kein Wunder, wenn das Bett für diese Menschen zwangsläufig zu einem Ort des Schreckens wird – ein Gefängnis, in das sie sich Abend für Abend immer wieder ebenso freiwillig wie widerwillig begeben, um krampfhaft um den Schlaf zu kämpfen.

Kein Mensch kommt ohne Schlaf aus. Aber wie kann ein Mensch einschlafen, wenn er nicht müde ist? Wie will ein Mensch nachts schlafen, wenn er tagsüber im Grunde ja ohnehin schon nichts anderes gemacht hat?

Wer gesund ist und über Schlaflosigkeit klagt, ist meist selber schuld daran. Von Natur aus gibt es keine Schlaflosigkeit.

Kleine Sünden bestraft der Schlaf sofort

. Folgende Tipps können Dir helfen, wieder leichter einzuschlafen:

Bleibe morgens nicht länger als nötig liegen.

Verzichte tagsüber auf ein Nickerchen.

Gehe abends nicht zu früh ins Bett.

Schau nachts nicht auf die Uhr.

Hände weg von Schlafmitteln

Erholsamer Schlaf ist das beste Mittel für unsere Gesundheit. Doch beides finden wir weder mit *Hoggar Night* noch mit *Baldriparan*. Egal wie sie auch immer heißen oder was sie versprechen, Schlafmittel können nur beim Einschlafen helfen und bestenfalls kurzfristig für besseren Schlaf sorgen, lösen das Schlafproblem aber nicht. Ganz zu schweigen davon, dass sie Schlafstörungen nicht beseitigen, sondern im Gegenteil nur noch vergrößern

Fast alle Schlafmittel sind Psychopharmaka, die nicht nur die Struktur des Schlafes ruinieren, sondern auch mehr oder weniger abhängig machen. Selbst wenn sich keine körperliche Sucht entwickelt, kann sich der Geist schnell an die chemischen Mittel gewöhnen. Wer glaubt, ohne eines dieser Mittel nicht mehr schlafen zu können, verursacht nur neue Schlaflosigkeit und sieht sich gezwungen, immer weiter zu schlucken.

Schlafmittel führen keinen natürlichen Schlaf herbei. Je häufiger und mehr Du zu solchen Mitteln greifst, um so weniger und schlechter schläfst Du. Damit tust Du aber weder Dir noch Deinem Körper einen Gefallen.

Du fängst an zu schwitzen und zu zittern. Du bekommst Angstzustände und Kopfschmerzen, hast Konzentrationsschwierigkeiten und bist nur noch müde und schlapp. Und das von Tag zu Tag mehr.

Fakt ist: Schlafmittel sind, wenn es auch manchmal den Anschein hat, keine guten Helfer. Unabhängig von allen negativen Nebenwirkungen, hat jedes Schlafmittel auf Dauer unangenehme bis gefährliche Folgen für Dich und Deine Gesundheit. Und kein Schlafmittel kann Deine Probleme lösen, die Dir den Schlaf rauben.

Risiken und Nebenwirkungen von Schlafmitteln

Gewöhnung an die Mittel (Steigerung der Dosis)
Negative Veränderung des Schlafes
Negative Folgen für die Gesundheit
Körperliche und psychische Abhängigkeit

Natürlich gesund einschlafen



Hopfen, Baldrian, Melisse: Es gibt eine ganze Reihe von Pflanzen und Kräutern, die auf natürliche Weise schlaffördernd wirken. Diese und andere Mittel kosten nicht viel, können nachgewiesenermaßen die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafqualität verbessern, haben keine Nebenwirkungen und machen nicht abhängig.



Baldrian ist seit Generationen für seine beruhigende Wirkung bekannt und kann auch bei Schlafstörungen helfen, die durch Stress bedingt sind. Es versetzt den Körper in einen entspannten Zustand und erhöht dadurch seine natürliche Einschlafbereitschaft.

Tipp: Du kannst Baldrian in nicht zu hoher Dosis als Einzelpräparat (Wurzelextrakt) oder des Geschmacks wegen in Kombination mit anderen Kräutern oder Heilpflanzen wie Pfefferminze, Hopfen oder Melisse einnehmen. Eine Teemischung mit etwas Honig ist ein wirksamer Schlummertrunk.



Auch Hopfen ist ein natürliches Mittel, das beruhigende Wirkung aufweist und bei stressbedingten Einschlafstörungen Abhilfe schaffen kann. Es gibt ihn als Extrakt aus den Zapfen, als "losen" Tee und als Kombinationen mit anderen beruhigenden Pflanzen in Tees.

Tipp: Hopfen kann man natürlich in Form von verschiedenen Biersorten genießen. Doch Hopfen wirkt auch ohne Alkohol. Und mit einem Hopfen-Tee den Tag abzuschließen und zur Ruhe zu kommen, ist in jedem Fall einem gesunden Schlaf zuträglicher als regelmäßig mit einer Flasche Bier ins Bett zugehen.



Schon seit der Antike gilt die Melisse als besonderes Heilkraut. Reine Melisse schmeckt aromatisch nach Zitrone und ist in Form von Tees oder Pflanzensäften erhältlich. Die Säfte enthalten zusätzlich ätherische Öle, die die Wirkung der Melisse noch verstärken.

Tipp: Melisse kann – wie andere Heilkräuter auch – die Selbstheilungskräfte des Organismus stärken und damit zu einem natürlichen Schlaf beitragen. Vorsicht aber bei Melisengeist! Der hohe Alkoholgehalt (80 Vol%) kann auch im Tee zu unerfreulichen Nebenwirkungen führen.



Der Lavendel, der schon seit jeher als Mittel gegen Stress und nervliche Belastung eingesetzt wird, kann auch zu einem ruhigen Schlaf verhelfen. Etwa als Tee und als Öl, in der Duftlampe und im Duftkissen oder als Lavendel-Bad.

Tipp: Lavendel ist vielseitig einsetzbares „Zauberkraut“. Es beflügelt die die Träume und heilt im Schlaf, so heißt es. Und in der Tat: Eine Messerspitze Lavendel-Blüten auf eine Tasse Wasser, drei Minuten ziehen lassen, abseihen und schluckweise vor dem Zubettgehen trinken – das reicht oft schon, um entspannt einzuschlafen.

Im Gegensatz zu chemischen Schlafmitteln wirken die pflanzlichen Mittel meist erst nach ein bis zwei Wochen. Die gute Nachricht: Sie zerstören den Schlafrhythmus nicht und können ohne jedes Risiko eingenommen werden. Und wenn Du an die Kräfte der Natur glaubst und fest darauf vertraust, dass Baldrian und Co. helfen, dann schläfst Du schon früher gut damit ein und garantiert besser.

Letztlich ist gerade beim Schlummer vieles eine Frage der Einstellung und Erwartung. Dies gilt auch für das klassische Hausmittel: Heiße Milch mit Honig.

Heiße Milch mit Honig – ein altes Hausmittel, das hilft

Jeder weiß, dass heiße Milch mit Honig bei Erkältung hilft. Doch das bewährte Hausmittel hilft tatsächlich auch bei Schlafproblemen. Es kann als Betthupferl die Schwelle zwischen Wachen und Schlafen versüßen, beruhigen und schläfrig machen. Milch enthält Tryptophan und Honig fördert den Transport der natürlichen körpereigenen Schlafstoffe. Für eine bessere Wirkung empfiehlt es sich, die Milch zu erhitzen, etwas abkühlen lassen und dann den Honig einzurühren.



Tipp: Heiße Milch mit Honig kann Wunder wirken. Aber nur, wenn Du mit dem „süßen Betthupferl“ sofort ins Bett kriechst. Sonst „verpufft“ die Wirkung. Also Schlaftrunk direkt vor dem Zu-Bett-Gehen vorbereiten und dann noch warm im Bett trinken!

Vom Schlummertrunk zum Kummertrunk

Ein Gläschen zur Nacht? Grundsätzlich eine gute Idee, wenn es sich um heiße Milch oder Hopfen-Tee handelt. Zum einen entspannt ein warmes Getränk, zum anderen stellt der Schlummertrunk ein hilfreiches Ritual dar, das auf den Schlaf vorbereitet: Zeit, um ins Bett zu gehen!

Ein Gläschen Rotwein am Abend? Okay. Aber bitte nicht mehr. Und nicht jeden Abend. Zum einen lässt uns die Droge Alkohol zwar ein- aber nicht ausschlafen. Zum anderen führt sie schnell in die Abhängigkeit. Ein zu hoher Preis für einen schlechten Schlaf!



Obwohl Alkohol für viele genauso Gift sein kann wie Schlaftabletten, glauben die meisten Betroffenen immer noch, dass sie durch Wein oder Bier am Abend eine bessere Nachtruhe finden.

Es ist kein Geheimnis, dass Alkohol das Einschlafen fördert, egal ob wir Bier, Wein oder etwas Härteres trinken. Aber später in der Nacht stört er nur den Schlaf.

Durch den Alkohol geraten Traumphase und Tiefschlaf, die wir für einen gesunden Schlaf brauchen, durcheinander. Die Folge: Während wir in der ersten Nachthälfte wie im Koma liegen, wird der Schlaf in den frühen Morgenstunden flach und unruhig. Und genau in dieser Phase passiert es, dass wir vorzeitig aufwachen und dann nicht wieder einschlafen können. Da unser Körper und vor allem auch unser Gehirn durch den Alkohol-Einfluss nachts kaum neue Kräfte tanken kann, fühlen wir uns tagsüber wie gerädert. Von erholsamen Schlaf keine Spur.

Unabhängig davon, dass bei vielen von uns schon ein Glas Wein oder Bier am Abend genügt, um diese Effekte auszulösen, besteht die Gefahr, dass wir uns an den Alkohol gewöhnen. Und zwar so stark, dass wir glauben, ohne einen Drink nicht mehr einschlafen zu können. Der Weg vom Schlummertrunk zum Kummertrunk ist vorprogrammiert.

Tipps & Tricks für einen natürlichen Schlaf



Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um Schlafstörungen gezielt vorzubeugen. Hier noch einmal kurz zusammengefasst ein paar einfache Strategien und Maßnahmen, mit denen Du (wieder) gut einschlafen und ruhig durchschlafen kannst

Nicht zu früh ins Bett gehen

Gehe erst ins Bett, wenn Du wirklich müde bist. Es bringt nichts, mit Gewalt den Schlaf herbeizwingen zu wollen – besonders dann nicht, wenn Du einen ausgiebigen Mittagsschlaf gehalten hast.

Nicht zu spät zu viel essen

Gehe weder mit leerem noch mit zu vollem Magen ins Bett. Vermeide am Abend schwerverdauliche Mahlzeiten. Auch Alkohol und Rauchen kurz vor dem Schlafen ist nicht unbedingt empfehlenswert – beides macht den Schlaf unruhig und wenig erholsam.

Wohlfühlatmosphäre schaffen

Nur wenn Du Dich in Deinem Schlafzimmer wohl fühlst, kannst Du auch entspannt einschlafen. Mache es Dir so gemütlich wie möglich und vergiss alles, was Dich an den Tag und die Arbeit erinnert und aufregt.

Licht und Lärm abschalten

Nichts behindert den Schlaf mehr, als Unruhe im Schlafzimmer. Schon das Ticken einer Uhr oder das Brummen eines Radioweckers können das Einschlafen verzögern. Auch zu viel Licht kann stören. Einfach Gardinen (Vorhang) zuziehen oder Rollläden herunterlassen.

Für frische Luft sorgen

In einem zu warmen Raum schläft es sich nicht gut. Lüfte deshalb vor dem Schlafengehen das Schlafzimmer gut durch und schalte die Heizung herunter. (Ideal ist eine Temperatur von 16° bis 18° und eine Luftfeuchtigkeit von etwa 50 Prozent)

Entspannt in den Schlaf

Entspannung ist der Königsweg in den Schlaf. Wer Ärger und Streit, berufliche oder private Sorgen und Probleme mit ins Bett nimmt, kann nur schwer oder gar nicht entspannen. Das Wichtigste ist deshalb ein entspannender Übergang vom Alltag zum Schlaf. Jeder muss dabei seinen eigenen Weg gehen und für sich selbst die beste Lösung finden.

Dabei kann leise Musik, auf die Du Dich konzentrierst, oder eine einfache Entspannungsübung, die Dir Spaß macht, helfen. Oft reicht schon ein kurzer Abendspaziergang, um die Sorgen des Alltags hinter Dir zu lassen. Auch entspannende Rituale können Dich auf den Schlaf einstimmen: Ein Bad nehmen, einen heißen Tee trinken oder ein schönes Buch lesen. Mache einfach das, was Dir persönlich am besten hilft, Deinen Körper und vor allem Deinen Geist zu entspannen!

*„Hilf Deinem Körper, sich selbst zu helfen.
Auf natürlichem Weg.“*



Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten

IFPL
LEBT

Sandra Koch

Ich nehme dann mal ab...



BESSER OHNE DIÄT
Schlank essen statt fett hungern



