

Relaxt und entspannt schlafen gehen

Beschreibung:

Unsere Gene und unser Körper verlangen nach Schlaf und er ist genauso überlebensnotwendig wie atmen, essen und trinken. Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie), kann mehrere Ursachen haben.

Sollte dieser Zustand länger anhalten oder ein Leidensdruck entstehen, dann sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Der Mensch hat ein individuelles Bedürfnis nach Ruhe und Regeneration, daher lassen sich objektive Maßstäbe nur schwer anwenden. Eines ist erwiesen, bekommen wir über einen längeren Zeitraum nicht genügend Schlaf, dann leidet die Lebensqualität und der Alltag wird zur Herausforderung.

Anwendung

Wohlverdient & Heilsam so gleiten wir leicht in den Schlaf

- ♥ Immer zu derselben Uhrzeit ins Bett gehen – und vor allem zu derselben Uhrzeit aufstehen (auch am Wochenende)
- ♥ Sich am Abend nur noch mit gedimmtem bzw. reduziertem Licht umgeben und beim Schlafen das Zimmer komplett dunkel halten.
- ♥ Eine feste Routine vor dem Schlafengehen entwickeln – was bei Babys funktioniert, hilft auch uns weiter
- ♥ Sich etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen ein heißes Bad gönnen
- ♥ Sich bei Einschlaf- Problemen nicht lange im Bett quälen. Wenn der Schlaf nicht kommen will, lieber noch einmal aufstehen.
- ♥ Im Bett wird nur geschlafen! Es ist nicht der richtige Ort, um Filme anzusehen, Im Internet zu surfen oder den Urlaub zu planen
- ♥ Im Bett bewusst versuchen einzuschlafen baut nur Druck auf – vor allem, wenn man damit Probleme hat. Besser: Eine Entspannungsübung machen!

Möglichkeiten

Ist der Raum zu hell, dann unterstützt eine Schlafmaske