

## 7 Schlaftipps vom



### #Schlaftipp 1

Hören Sie auf Ihren Körper und sein Bedürfnis nach einem festen Schlafrhythmus. Ob Sie sich mit rund 7 Stunden fit und ausgeruht fühlen oder dazu 9 Stunden Schlaf erforderlich sind: Bringen Sie Ihren natürlichen Schlafrhythmus nicht zu oft aus dem Rhythmus. Wer regelmäßig zu wenig schläft, tut sich und seinem Körper nichts Gutes!

### #Schlaftipp 2

Achten Sie auf eine harmonische Schlafumgebung. Auch wenn wir die meiste Zeit schlafen, haben Farben, Gestaltung und Temperatur Einfluss auf unseren Schlaf. Empfehlenswert sind 18 Grad Temperatur bei 50 Prozent Luftfeuchtigkeit. Warme neutrale Farben wirken beruhigender als leuchtende Farben wie rot oder orange. Für Schlafräume empfehlenswert sind grün, blau, beige oder Erdtöne. Eine möglichst komplette Verdunkelung wirkt sich ebenfalls positiv auf unseren Schlaf aus. Unsere zarten Augenlider können Licht nur bedingt filtern, deswegen wird jede Lichtquelle als Störung empfunden. Und nicht zuletzt hilft Ordnung im Schlafraum beim Schlafen. Wer kann schon zur Ruhe kommen, wenn Bügelbrett, Staubsauger oder Laptop einen ständig an zu erledigende Aufgaben erinnern?

### #Schlaftipp 3

Überlegen Sie sich ein kleines Ritual, das Sie regelmäßig vor dem Schlafengehen praktizieren. In unserer Kinderzeit war es oft die Gute-Nacht-Geschichte, die man uns vorgelesen hat. Heute können Sie sich mit kleinen Ritualen (ein Glas warme Milch, ein Fußbad, eine kurze Meditation ...) diese schlaffördernde und beruhigende Wirkung selbst zunutze machen. Was auch immer es ist: Rituale haben eine nachweislich positive Wirkung auf Ihren Schlaf.

### #Schlaftipp 4

Machen Sie sich eine Aufgabenliste für den nächsten Tag. Oft ist es unser Kopf, der uns nicht einschlafen lässt. Eine Liste all dessen, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen, hilft Ihnen abzuschalten. Denken Sie daran: Jetzt in genau diesem Moment können Sie ohnehin nichts mehr erledigen. Und was morgen anfällt, können Sie nicht vergessen – Sie haben es ja notiert. Jetzt dürfen Sie beruhigt einschlafen, mehr ist jetzt nicht zu tun.

### #Schlaftipp 5

Auch wenn es schwer fällt: Regelmäßige Zeiten für ins Bett gehen und aufstehen wirken sich äußerst positiv auf Ihren Schlaf auf. Vielleicht ist es zunächst ungewohnt, am Wochenende oder im Urlaub nicht länger als üblich zu schlafen. Das legt sich aber sehr schnell und Sie werden im Nu feststellen, wie wohltuend diese Regelmäßigkeit sich auf Ihren Schlaf auswirkt.

### #Schlaftipp 6

Gehen Sie offline! Laptop, Smartphone und Co. sollten Sie mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr nutzen. Das blaue Licht der Geräte verhindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin und hält Sie wach. Und selbst wenn Sie die Lichtqualität auf Ihren Geräten entsprechend konfigurieren können – das schnelle Surfen im Netz versetzt Sie in einen angespannten Modus. Abschalten ist hier ganz bewusst eine aktive Empfehlung!

### #Schlaftipp 7

Achten Sie immer darauf, sich in Ihrem Bett pudelwohl zu fühlen. Sie sollten sich weder auf der Suche nach der richtigen Schlafposition ständig hin und her wälzen, noch mit Verspannungen aufwachen, die am Abend noch nicht da waren. Auch übermäßiges Schwitzen oder Frieren deutet auf Missstände hin, die behoben werden müssen. Sie wissen: 24 Jahre schlafen Sie. Da haben Sie das bestmögliche Bett verdient! Kein anderes Möbelstück ist so wichtig wie Ihr Bett, in dem Sie schlafen.

Bei allen Fragen rund um Ihren Schlaf und Ihr Bett sind wir gern für Sie da!

7Schläfer Schlaf Studio

Ulmer Str. 25

89250 Senden

Fon: 07307-34473

Fax: 07307-951463

[info@wasserbetten-sueddeutschland.de](mailto:info@wasserbetten-sueddeutschland.de)

[www.siebenschlaefer-senden.de](http://www.siebenschlaefer-senden.de)