

# Perfektes Schlafen

von: Matthias Sander, Laurens von Bargaen und Jakob Stiegeler

**Guter Schlaf ist essenziell für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Hier sind einige wichtige Aspekte, die beim Schlafen beachtet werden sollten:**

## 1. Schlafumgebung:

- Dunkelheit: Eine dunkle Umgebung fördert die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das den Schlaf reguliert.
- Ruhe: Ein ruhiger Raum ist wichtig, um nicht durch Lärm gestört zu werden.
- Temperatur: Eine kühle Raumtemperatur, idealerweise zwischen 16-19 °C, ist förderlich für den Schlaf.
- Bequeme Matratze und Kissen: Die richtige Unterstützung für den Körper kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

## 2. Schlafgewohnheiten:

- Regelmäßiger Schlafrhythmus: Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen hilft, den biologischen Rhythmus zu stabilisieren.
- Schlafdauer: Die empfohlene Schlafdauer variiert je nach Alter, aber Erwachsene sollten in der Regel 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht anstreben.

## 3. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr:

- Vermeidung schwerer Mahlzeiten vor dem Schlafen: Schwere Mahlzeiten oder übermäßiges Trinken kurz vor dem Schlafen können den Schlaf stören.
- Koffein und Alkohol: Koffeinhaltige Getränke sollten am späten Nachmittag und Abend vermieden werden, da sie das Einschlafen erschweren können. Alkohol kann zwar das Einschlafen fördern, stört aber den Schlaf in der zweiten Nachthälfte.

## 4. Stressbewältigung und Entspannungstechniken:

Methoden wie Atemübungen (siehe PDF) ,Journal (siehe PDF) oder ein warmes Bad vor dem Schlafen können helfen, Körper und Geist zu beruhigen.  
Sich vor dem Schlafengehen Zeit zu nehmen, um den Tag gedanklich abzuschließen, kann helfen, Grübeleien im Bett zu vermeiden.

## Für die einzelnen Übungen gilt:

1. Jeden Muskel etwa fünf bis zehn Sekunden lang anspannen
2. Währenddessen versuchen Sie alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten.
3. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung etwa zehn Sekunden lang bewusst.

## 5. Bewegung:

- Regelmäßige körperliche Aktivität: Sport tagsüber fördert einen besseren Schlaf, jedoch sollte intensives Training direkt vor dem Schlafen vermieden werden.

## 6. Verzicht auf elektronische Geräte:

- Blaublicht vermeiden: Das Licht von Smartphones, Computern und Fernsehern kann die Melatoninproduktion hemmen und das Einschlafen erschweren. Es wird empfohlen, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auf diese Geräte zu verzichten.

**Indem man diese Faktoren beachtet, kann man die Qualität des Schlafes verbessern und insgesamt gesünder und ausgeruhter sein.**

Rotenburg, den 14-16.08.2024