

# Gesunder Schlaf: 7 Tipps gegen Schlafprobleme

Vierzehn Stunden soll Albert Einstein jede Nacht geschlafen haben und trotzdem – oder gerade deshalb – hat er die Physik revolutioniert. Gesunder Schlaf ist wichtig, damit Körper und Geist neue Kraft schöpfen. Doch was tun, wenn der Schlaf nicht kommen mag? MEINE VITALITÄT gibt Tipps für erholsamen Schlaf.

12.05.2017 - von Anne Röhling

Wie viel Schlaf jeder Mensch benötigt ist unterschiedlich, doch zu wenig oder wenig erholsamer Schlaf kann auf Dauer krank machen. Der Körper braucht erholsamen Schlaf, um sich zu regenerieren und Kraft für den nächsten Tag zu schöpfen. Wenn Einschlafprobleme und Unruhe den Schlaf beeinträchtigen, ist es schwer, mit Elan in den Tag zu starten. Doch es gibt einige Möglichkeiten, die Ihnen helfen können, entspannenden Schlaf zu finden.

**Tipp 1: Raumklima** Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima und frische Luft. Wer nicht gern bei offenem Fenster schläft, sollte vor dem Schlafen zumindest noch einmal ausgiebig lüften.

**Tipp 2: Bettdecke** Passen Sie Ihre Bettdecke den Temperaturen an: Im Sommer sollte Sie eher leicht sein, im Winter etwas dicker – doch nicht so dick, dass man unter der Decke anfängt zu schwitzen.

**Tipp 3: Bett ist Bett** Ein Bett ist zum Schlafen da! Benutzen Sie es ausschließlich zum Schlafen und nicht, um darin zu essen, fernzusehen oder Telefonate zu führen. Verbindet der Körper das Bett nur mit dem Schlaf, hilft das Ihrem Körper, sich auf die Nacht vorzubereiten und schneller zu entspannen.

**Tipp 4: Rituale** Gewöhnen Sie sich Einschlafrituale an. Vor dem Einschlafen ein Glas warme

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/29>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Milch mit Honig zu trinken oder etwas zu lesen, beruhigt den Körper und bereitet auf die Nacht vor.

**Tipp 5: Nachdenken** Einmal im Bett fangen viele Menschen an nachzudenken und die Erlebnisse des Tages noch einmal durchzugehen. Versuchen Sie dies zu vermeiden, indem Sie vor dem Schlafen Ihre Gedanken aufschreiben oder mit jemandem besprechen.

**Tipp 6: Essen** Auch bereits einige Stunden vor dem Zubettgehen können Sie etwas für erholsamen Schlaf tun. Verzichten Sie abends auf schweres und fettiges Essen und koffeinhaltige Getränke, denn nur so kommt der Körper zur Ruhe.

**Tipp 7: Bewegung** Ausreichend Bewegung ist auch für gesunden Schlaf wichtig. Bewegen Sie sich tagsüber möglichst viel an der frischen Luft, das hält nicht nur körperlich fit, sondern hilft auch beim Einschlafen.

**Fazit: Wenn Sie trotzdem einmal weniger Schlaf bekommen oder auch nach einer halben Stunde im Bett keinen Schlaf gefunden haben, müssen Sie sich nicht gleich Sorgen machen. Jeder Mensch hat einen anderen Biorhythmus, deshalb ist auch die individuelle Schlafdauer unterschiedlich.**

*Tipp der Redaktion:*

*Wir haben für Sie die besten 7 Tipps informativ und ansprechend in einem E-Paper zusammengefasst. Hier können Sie es sich kostenfrei herunterladen.*

*Lesen Sie weitere Artikel zum Thema Schlaf:*

*Ständige Müdigkeit: Ursachen und Tipps dagegen*

*Erholsame Nachtruhe: Fünf Tipps für einen besseren Schlaf*