

## Schlafgewohnheiten

### Schlafumgebung

Im Schlafzimmer sollte eine Temperatur zwischen 18 C° und 20 C° herrschen. Sie sollten sich eine bequeme Position einrichten (Matratze/Kissen/Decke).

Es sollte eine nahezu absolute Dunkelheit und Ruhe herrschen (beachtet Standby - Lichter an Elektrogeräten, Smartphone im Nachtmodus, ggf. Ohrstöpsel, Fenster schließen falls übermäßige Außengeräusche).

Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 40 % – 45 % liegen. Pflanzen gehören nicht ins Schlafzimmer.

### Routine

Ziel sollten acht Stunden Schlaf sein. Sie sollten eine Routine entwickeln, z.B. Entspannungsübungen vor dem Schlafen oder Sie lesen ein Buch. Sie können auch die abendliche Tasse Tee zur Routine werden lassen (bitte nur Kräutertee!).

### Flüssigkeitszufuhr

Ab 4 Stunden vor dem geplanten Schlafen kein Koffein. Ebenso ab 2 Stunden vor dem Schlafen keine großen Mengen Wasser, ihr täglicher Flüssigkeitsbedarf sollte bis dahin gedeckt sein. Sie dürfen aber noch kleinere Mengen Wasser trinken.

Wichtig ist auch der Verzicht auf Alkohol ab 4 Stunden vor dem Schlafen. Es stimmt zwar, dass man mit Alkohol schneller einschläft, aber man hat durch den Alkoholkonsum nahezu keine wirksamen/erholsamen Tiefschlafphasen.

### Schwitzen

Merkliches Schwitzen nachts führt ebenfalls zu verminderter Erholung. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, können Sie evtl. eine dünnere Decke nehmen. Sollte das nicht den gewünschten Erfolg bringen, könnten Sie auch über spezielle Schlafwäsche nachdenken. Diese kann das Schwitzen tatsächlich positiv regulieren (z.B. <https://www.third-of-life.com/collections/herren>).

### **Blaulicht (Handy, Tablett, TV)**

Ein ganz wichtiger Faktor sind Handys, Tablettts oder Fernseher. Auf all das sollten Sie ab einer Stunde vor dem Schlafen komplett verzichten. Wenn Sie wirklich nicht darauf verzichten können, empfehle ich spezielle Blaulicht-Filter.

### **Naps**

Wenn Sie der Typ Mensch dafür sind, nutzen Sie die Mittagszeit für Powernaps. Die kurzen Ruhephasen sollten zwischen 20 und 30 Minuten liegen. Am besten halten Sie einen Schlüsselbund in der Hand, wenn Sie nun anfangen zu tief zu schlafen, fällt dieser aus der Hand und Sie wachen rechtzeitig auf.

Ihr Stephan Ehler