



Tipps für erholsamen Schlaf

SCHNELLER EIN- UND DURCHSCHLAFEN

Ihr Bewegungscoach | Sandra Mennel | Personal Trainerin

Bewegung | Ernährung | Entspannung



Meine Tipps für erholsamen Schlaf

Während dem Schlaf finden Regenerationsprozesse und Anpassungen statt. Die Qualität unseres Schlafes spielt dabei eine große Rolle. Alles was wir den Tag über erlebt und gelernt haben wird in der Nacht während der Tiefschlafphase verarbeitet.

Auch Trainingsreize werden in dieser Phase verarbeitet und Muskelanpassungen finden statt. Guter Schlaf sorgt also nicht nur für Erholung, sondern macht uns leistungsfähiger. Neben der individuellen Schlafdauer, die im Schnitt bei 7,5 Stunden liegt, spielt aber vor allem die Schlafqualität eine Rolle. Je länger diese leidet, desto schwerer wird es das Schlafverhalten wieder zu normalisieren.

Meine Tipps für erholsamen Schlaf können Ihnen helfen gute Schlafrouninen zu entwickeln.

Kein künstliches blaues Licht vor dem Schlafengehen

Künstliches blaues Licht stört die körpereigene Melatonin Produktion. Melatonin wird gegen Abend vermehrt gebildet und lässt uns gut einschlafen. Blaues Licht, das vom Fernseher oder Laptop abstrahlt, stört die Melatonin Bildung.

Lesen Sie stattdessen ein Buch

Lesen Sie vor dem zu Bett gehen lieber ein Buch oder machen Sie Entspannungsübungen aus dem Yoga oder Qi Gong. Auch ein Abendspaziergang ist gut geeignet, um abzuschalten und den Tag hinter sich zu lassen. Gerne auch im Wald, denn neben der Ruhe die sie dort finden, helfen vor allem die ätherischen Öle der Bäume dabei besser einzuschlafen.

Bewegung für guten Schlaf

Generell ist auch Bewegung gut für erholsamen Schlaf, allerdings nicht zu spät am Abend, da sonst vermehrt Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet werden, was wiederum die Melatonin Produktion behindert.

Stellen Sie eine Kristallsalz-Lampe in Ihr Schlafzimmer

Himalaya-Kristallsalz-Lampen können die Luftqualität im Schlafzimmer verbessern und haben so eine positive Wirkung auf Ihren Schlaf. Damit dieser Effekt eintreten kann, müssen Sie die Lampe eine Zeit vor dem Schlafengehen einschalten. Sie können ja vor dem Schlafengehen im Schein der Lampe entspannt ein Buch lesen.

Die Position des Bettes

Im Feng-Shui spielt auch die Position des Bettes und die Raumgestaltung eine große Rolle für gute Schlafqualität. So sollte sich am Kopfteil des Bettes eine feste Wand befinden. Das Bett sollte sich nicht in der Türlinie befinden und man sollte nicht mit den Füßen direkt gegenüber der Tür liegen.

Dunkel, ruhig und nicht zu warm

Da Licht die Melatonin Bildung stört, sollte es im Schlafzimmer dunkel sein. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 18° C und es sollte angenehm ruhig sein.

Diese Lebensmittel haben eine schlaffördernde Wirkung

- Lachs
- Cashewnüsse
- Eier
- Thunfisch
- Reis
- Kamillentee
- Walnüsse
- Datteln
- Himbeeren
- Sauerkirschen

Erlernen Sie eine Entspannungstechnik

Langfristig bessert sich Ihr Schlaf, wenn Sie eine Entspannungstechnik erlernen. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Achtsamkeitstraining helfen nicht nur dabei besser einzuschlafen, sondern haben vielfältige positive Wirkungen auf unseren Körper. Die positiven Effekte sind in vielen verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen worden.

Wenn Sie die entsprechende Technik erst einmal erlernt haben, können Sie innerhalb weniger Minuten entspannen. Es gibt Kurse bei Ihnen vor Ort und auch viele Krankenkassen bieten entsprechende Kurse an. Dort kann man innerhalb von 8 Wochen in einer Gruppe die Technik erlernen. Auch bei mir kann man die Technik innerhalb der Einzel-Coachings oder Trainings erlernen. Das funktioniert auch Online.

In meinem Kundencenter gibt es zudem Entspannungen und Videos zu den verschiedenen Entspannungstechniken. Meine Kunden können diese während unserer Zusammenarbeit nutzen. Weitere Infos zu den unterschiedlichen Techniken finden Sie auch auf meiner Webseite unter:

<https://www.ihr-bewegungscoach.de/meine-leistungen/entspannung/>

Sie haben noch Fragen? Schreiben Sie mir über mein Kontaktformular oder WhatsApp:

<https://www.ihr-bewegungscoach.de/kontakt/>