

*«Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,  
was das Aufziehen für die Uhr.»*

Arthur Schopenhauer



## **DER SCHLAF-RATGEBER**

- ✓ 6 Punkte Programm für Aufgeweckte
- ✓ Wissen für Besserschläfer
- ✓ Darauf kommt es an

# 6 PUNKTE PROGRAMM FÜR AUFGEWECKTE



## **Ernährung**

Mindestens dreimal täglich und in regelmässigen Abständen essen. Abends schwer verdauliche Gerichte und umfangreiche Mahlzeiten meiden.



## **Angenehme Temperatur**

Idealerweise sollte die Schlafzimmertemperatur 15 – 20 Grad betragen. Wichtig: Ausreichend Sauerstoff! Morgens und abends deshalb mindestens 15 Minuten lüften.



## **Nicht zu spät Sport betreiben**

Es spricht nichts gegen eine kleine Laufrunde nach Feierabend. Dennoch sollten Sie zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen auf Sport verzichten, denn Körper und Geist benötigen einige Zeit zum Runterfahren.



## **Gewohnter Rhythmus**

Ein fester Schlaf-Wach-Rhythmus ist das Beste für unseren Körper. Versuchen Sie daher, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen – auch am Wochenende und im Urlaub.



## **Technikfreie Zone**

Elektronische Geräte wie Handy, Tablet oder Fernseher sollten aus dem Schlafzimmer entfernt werden, denn das blaue Licht hemmt die Melatonin-Produktion.



## **Entspannen tut gut**

Musikhören oder ein paar Seiten lesen: Vor dem Schlafengehen sollten Sie nur Dinge tun, die Sie entspannen. Rituale machen ausserdem das Einschlafen leichter. Alles vermeiden was anstrengt oder stimuliert.

# WISSEN FÜR BESSERSCHLÄFER

## **Raucher schlafen schlechter**

Laut einer Studie schlafen Raucher viermal schlechter als Nichtraucher. Der Grund: Erst putscht das Nikotin auf, später sorgen Entzugserscheinungen für eine unruhige Nacht.

## **Verdauung**

Wenn der Körper auf Nachtbetrieb umstellt, verlangsamt sich auch die Verdauung. Während junge Menschen das meistens noch gut wegstecken, bekommen ältere oft kein Auge mehr zu. Und am nächsten Tag fehlt die Erholung durch den Nachtschlaf, weil der Körper sich statt mit der nötigen Regeneration mit der Verdauung der schweren Speisen beschäftigt hat.

## **Hormon Melatonin**

Das Hormon Melatonin entsteht vor allem abends beziehungsweise in der Nacht, wenn es dunkel ist. Es beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus und die innere Uhr. Melatonin macht müde, fördert das Einschlafen und drosselt manche Körpervorgänge, während es andere aktiviert.

## **Grossmutterns-Wissen**

Zwar ist es bis heute nicht wissenschaftlich bewiesen, dass ein Glas warme Milch mit Honig zum Einschlafen hilft, doch wer wird das Wissen der Grossmutter in Frage stellen?





# DARAUH KOMMT ES AN.

## **Zeigen Sei Grösse**

Während der Nacht bewegen wir uns im Schnitt 20–50 Mal. Damit wir am Morgen ohne Beulen aufstehen können heisst die Regel: Körpergrösse +20cm. Entscheiden Sie sich in der Breite im Zweifelsfall für die grössere Liegefläche. Mindestens 90 cm pro Person wäre gut, die Aufpreise für die breitere Liegefläche sind marginal.

## **Richtige Matratze**

Jeder Mensch braucht eine auf sein Gewicht, Körpergrösse und persönliche Vorlieben abgestimmte Matratze. Mit Probeliegen und persönlicher Beratung findet man die überzeugende Lösung. Denn im Durchschnitt verbringt ein Mensch 24 Jahre seines Lebens mit Schlafen.

## **Gib der Hexe keine Chance**

Das Klima im Bett hat einen wesentlichen Einfluss einen gesunden und erholsamen Schlaf. In der Tiefschlafphase kühlt sich der Körper ab. Gegenätzlich verhält er sich in der Zeit vor dem Aufwachen, er erwärmt sich relativ schnell! Es kommt zum Hitzestau und man deckt sich ab. Durch den Kälteschock verspannt sich unser Körper und es besteht die Gefahr eines Hexenschusses. Mit dem richtigen Duvet stehen Sie Morgens fit auf.

## **Machen Sie es sich gemütlich**

Obwohl das Schlafzimmer meist nur in der Nacht genutzt wird, dürfen die liebevolle Einrichtung sowie die gemütlichen Details nicht zu kurz kommen.