



Besser & ruhiger schlafen

Intelligente Lösungen aus der Natur

Besser, ruhiger und entspannter schlafen!

Josef Kreuzer | Institut für Gesundheitsförderung - Infovita

Erholsamer Schlaf ist essentiell und gilt als Säule für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Vitalität. Leider ist guter Schlaf längst nicht mehr für alle selbstverständlich.

Dauerstress, hohe Anforderungen beruflich wie privat, Beziehungsprobleme, Lärmbelastungen, Elektrosmog, ungünstige Ernährungsmuster, Bewegungsmangel, gesundheitlichen Beschwerden oder ... setzen der Schlafqualität zu. Anhaltend schlechter Schlaf kann zu einer grossen Belastung werden. **Es gibt einiges, das Sie für Ihren Schlaf tun können!**

Grundregeln für einen gesunden Schlaf

Halten Sie möglichst regelmässige Aufstehzeiten und Zu-Bett-Geh-Zeiten ein. Die regelmässige Aufstehzeit ist dabei wichtiger. Der Körper braucht ca. 21 Tage um sich auf einen neuen Rhythmus einzustellen.

Machen Sie tagsüber maximal ein Nickerchen.

Schränken Sie die Bettliegezeiten auf die Schlafzeiten ein.

Tipps zum Abendessen

Konsumieren Sie 3 Stunden vor dem Zubettgehen keine grösseren Mahlzeiten oder Trinkmengen mehr.

Essen Sie etwas mit tryptophanhaltigen Eiweissen (z.B. Nüsse, Bananen, Eier, Huhn oder Fisch), das unterstützt die körpereigene Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Beratung und Sprechstunde

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen eine Sprechstunde, wenn Sie Beratung bezüglich Schlaf, Hormonstatus oder bewährten, seriösen Entspannungsmöglichkeiten wünschen:

www.infovita.ch/beratung

Tel. für einen Termin: 062 961 89 48

Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre persönlichen Anliegen.



Natürliche Schlafförderer

✓ [Nüsse wie Walnüsse, Cashews, Mandeln oder Haselnüsse](#) (empfohlener Link).

✓ Getrocknete Datteln und Feigen oder Chiasamen sollen ebenfalls den Schlaf fördern. Mehr zu Datteln auf Seite 2.

✓ [Magnesium kann den Schlaf erheblich verbessern](#) (empfohlener Link). Vor dem Zubettgehen einige Stösse [Magnesiumöl](#) auf Ihren Körper sprühen und / oder regelmässig [natürliche Magnesiumpräparate einnehmen](#).

✓ Bei Einschlafschwierigkeiten hilft oft eine kleine Tasse Tee mit Melisse, Passionsblume, Kamillen, Verveine oder Orangenblüten mit einem Löffel Honig, sobald der Tee ein wenig abgekühlt hat.



Vor dem zu Bett gehen

● **Lassen Sie den Tag möglichst ruhig ausklingen.** Entspannen Sie sich mit klassischer Musik, guter Lektüre, einem Kreuzworträtsel oder was Ihnen sonst gut tut.

● **Versöhnen Sie sich** mit Partner, Kinder, Nachbarn und sich selber – das bringt sehr viel Ruhe & Entspannung. Wichtig: Kehren Sie die Konflikte nicht einfach unter den Teppich, sondern ringen Sie nach win-win-Lösungen für alle Beteiligten. Das lohnt sich auf jeden Fall.

● **Entleeren Sie die Blase.**

● **Meiden Sie sportlichen Anstrengungen circa 2 Stunden vor dem Zubettgehen!!!**

● Achten Sie darauf, dass Ihre **Hände und Füsse warm** sind; die gute alte Bettflasche fördert das Einschlafen.

● **Kein Ipad, Iphone, PC-Monitor oder TV vor dem ins Bett gehen:** Die blaue Hintergrundbeleuchtung unterbindet die körpereigene Melatoninbildung und verhindert so das Einschlafen.



Die richtige Atmosphäre im Schlafzimmer

Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung: Temperatur = 16-20°C. Sorgen Sie dafür, dass es im Schlafzimmer möglichst ruhig und dunkel ist. Vor allem Blautöne von Handy, Musikanlage oder Weckern meiden! Am besten ist es ganz dunkel. Funkbelastungen (Handy, WLAN) minimieren. Ein gutes Bett, Bettinhalt und Bettdecke sind wichtig. Einige machen mit bequemen [Wollduvets sehr gute Erfahrungen](#).

Falls Sie in der Nacht wach werden

- Nichts essen!
- Ärgern Sie sich nicht und schauen Sie ja nicht auf die Uhr! Dadurch kann der Schlaf weichen. Lieber kurz aufstehen, sich warm einkuscheln und etwas Schönes entspannt und in aller Ruhe lesen.
- Vielleicht wollen Sie für all die guten Dinge, die Ihnen im Leben geschehen und geschenkt werden, einmal danken. Eine Wachzeit in der Nacht ist dafür geeignet. **Im Danken kommt man zur Ruhe** und findet wieder Schlaf.
- Der Schreiber von Psalm 42 (ein Lied mit viel Tiefgang) kennt durchwachte Nächte und Zeiten der Tränen. Dennoch schreibt er in Vers 9: *Am Tag wird der Herr mir seine Gnade schenken, und in der Nacht begleitet mich sein Lied, ein Gebet zu dem Gott meines Lebens.* Neue Genfer Übersetzung

Impressum / Disclaimer

Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee. www.infovita.ch. Layout und Bearbeitung: Michael Burger, 1. Auflage Februar 2019. Bilder: Depositphotos.com / www.fotolia.com

Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen vollständig und korrekt sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es weder dem Institut noch dem Autor darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in dieser Schrift vorliegenden Ideen, Verfahren und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Herausgeber / Institut / Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus den im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweise resultieren, eine Haftung übernehmen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. © Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit unserer Genehmigung der Infovita GmbH erlaubt.

Vorsicht vor diesen Schlafkillern

- **Zu viel Alkohol.**
- **Salzige oder auch saure Produkte** wie z.B. Chips, Sardellen, Essiggurken oder Grapefruitsaft.
- **Produkte mit viel Fruchtzucker**, die belasten die Leber und machen sonst einige Probleme.
- **Kaffee, Grün- oder Schwarztee am späten Nachmittag oder Abend** machen viele hell wach.
- **Dauerstress:** Eine ruhige Nacht beginnt am Tag. Stecken Sie sich realistische Ziele und tun Sie das, was wirklich dran ist. Auch wir sind diesbezüglich am Lernen.
 - **Aber Schritt für Schritt sind Veränderungen möglich. Mehr Lebensqualität ist der beste Lohn dafür.**
- **Negative Emotionen:** Ärger, Zorn, ungelöste Streitereien, unversöhnte Beziehungen, Wut, Selbstmitleid ...
 - **Versöhnen Sie sich mit Ihrem Partner vor dem Schlafen – Ihr Schlaf wird bestimmt besser!**

Weitere Hilfen, wenn es mit dem Schlafen nicht so gut klappt?

- ✓ **1-2 Tropfen Lavendelöl auf das Kopfkissen** beruhigen und unterstützen eine gute Nachtruhe. Alternativen: Bitterorange, Latschenkiefer, Zeder, Vanille. Gute ätherische Öle hinterlassen meist keine Flecken.
- ✓ **Ätherische Öle wie Benzoe, Thymian, Neroli, Mandarine, Rosengeranie** oder Gemische **helfen beim Entspannen.** Fügen Sie diese Öle **Johanniskrautöl** zu für eine Fussmassage oder geben Sie ein paar Tropfen in ein Hand- / Fussbad.
- ✓ **Johanniskrautöl auf die Bauchdecke fein einmassieren.** Beginnen Sie mit der Hand unten rechts, dann noch oben, links, unten und wieder nach rechts.
- ✓ **1-2 Stück Datteln 30 Minuten vor dem ins Bett gehen essen. Das Fördert das Ein- und Durchschlafen.** Wer auf das Gewicht achtet, plant diese Kalorien beim Abendessen ein.
- ✓ Statt Datteln können Sie auch **1 – 2 Esslöffel Honig wenige Minuten vor dem Zubettgehen einnehmen.** Das sorgt für eine ausreichende Energieversorgung des Gehirns während der Nacht.
- ✓ **Ein Glas Bier oder Rotwein** (Chianti, Cabernet Sauvignon, Nebbiolo insbesondere; sie enthalten Melatonin) helfen gut einzuschlafen. Nur 1 Glas, nicht mehr!
- ✓ **Baldrian hilft nur, wenn er über längere Zeit eingenommen wird**, d.h. bei vorübergehenden Schlafstörungen hilft Baldrian meist nicht.



Weitere Faktoren

Denken Sie bei Schlafstörungen immer auch an einen möglichen **Eisenmangel!**

Schlafmedikamente sollten nur im Notfall und für kurze Zeit genommen werden. Sie fördern oft ein ungesundes Schlafverhalten und können zur Gewohnheit werden.

Folgende ätherische Öle können wachhalten: Bergamotte, Eukalyptus, Rosmarin oder Zitrone. Achten Sie darauf, was in Ihrer Kosmetik drin ist.

Ebenso **bestimmte Medikamente** (z.B. bei Asthma, Diuretika, Blutdrucksenker) können einen negativen Einfluss auf den Schlaf haben. Fragen Sie Ihren Arzt.

Wie steht es mit Ihren **Hormonen?** (z.B. zu wenig Cholesterin, Melatonin, Schilddrüsenüberfunktion, Cortisolverlauf, ...). Wenn Sie da mehr wissen wollen können Sie sich hier [für eine Hormonanalyse melden](#).