

10 Tipps, damit Schlaf deine Superpower wird!



Vicky Renpenning

Tipp 1

Geh zwischen 21:00 und 23:00 Uhr ins Bett, da zu diesem Zeitpunkt dein Melatonin ansteigt und dir beim Einschlafen hilft.

Tipp 2

Ein Mensch braucht mind. 7 Stunden, besser 8 Stunden Schlaf. Frauen benötigen aufgrund des Hormonhaushalts tendenziell mehr Schlaf. Also überlege, wann du aufstehen musst, und rechne rückwärts. DAS ist dann deine Einschlafzeit!!!

Tipp 3

Verdunkle dein Schlafzimmer. Nicht nur die Augen, sondern auch die Haut, spürt die Lichtstrahlen und produziert Aufwachhormone, sobald Sonne mit der Haut in Verbindung kommt.

Tipp 4

Entferne Fernseher, Handy, Tablet und andere Bildschirme aus dem Schlafzimmer. Nicht nur hemmt das unnatürliche Licht die Produktion von Melatonin, es lenkt auch von der eigentlich Sache im Schlafzimmer ab: DEM SCHLAFEN!

Tipp 5

Ironischerweise unterstützt der Kontakt mit Sonnenlicht später die Melatoninproduktion! Also raus aus dem Office mit dir. Geh täglich spazieren oder setze dich kurz in die Sonne!

10 Tipps für qualitativ besseren Schlaf

Tipp 6 Begrenze deine Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen. Versuche 1-2 Stunden vor dem Schlafen nicht mehr fernzusehen und lies im Bett lieber ein Buch, anstatt das Smartphone zu nutzen.

Tipp 7 Reduziere zeitig deine Koffeinquellen: Kein Kaffee nach 14 Uhr oder koffeinfreien Kaffee! Identifiziere andere Koffeinquellen, wie z.B. Cola, Schokolade oder schwarzer Tee, und reduziere diese zum Abend hin.

Tipp 8 Nimm keine zu späten Mahlzeiten vor dem Schlafen zu dir und reduziere den Alkoholkonsum, da Alkohol den Schlaf-Wach-Rhythmus stört.

Tipp 9 Besorge dir EARTHING SHEETS für dein Bett, die dich buchstäblich erden. Körperkontakt mit dieser Bettwäsche soll wie beim Verzehr von Obst und Gemüse die freien Radikale im Körper wieder neutralisieren und somit für einen regenerativeren Schlaf sorgen.

SUPERHACK

Tipp 10 BLUE LIGHT BLOCKERS sind Brillen, die das blaue Licht blockieren und somit als Unterstützung bei der Bildschirmarbeit etc. am Abend dienen, damit Melatonin nicht gehemmt wird.

SUPERHACK