



<https://biz.li/33b3>

SCHLAFHYGIENE FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Veröffentlicht am 16.07.2024 um

Erholsamer Schlaf ist für Gesundheit und Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Viele Menschen haben Schwierigkeiten durchzuschlafen. Die Schlafhygiene kann hier Abhilfe schaffen und den Schlaf optimieren. Dieser Artikel gibt praktische Tipps, um die Schlafqualität zu verbessern.

Foto: Pixabay



Warum ist eine gute Schlafhygiene so wichtig?

Guter Schlaf fördert nicht nur die optimale Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden aus. Durch verschiedene Veränderungen in der Schlafumgebung, hochwertige Bettwäsche und regelmäßige Routinen etablieren, die dabei hilft gut zu schlafen. Die Konsequenz ist eine spürbar verbesserte Schlafqualität.

Tipps, die dabei helfen diese Routine aufzubauen, werden im Folgenden näher erläutert:

Tipps 1: Die richtige Schlafumgebung schaffen

Ein angenehmes Umfeld trägt dazu bei, die ideale Umgebung für einen gesunden und erholsamen Schlaf zu schaffen: Eine optimale Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad Celsius unterstützt den natürlichen Temperaturabfall während des Schlafens. So wird ein erholsamer Schlaf begünstigt. Störende Geräusche lassen sich durch das Tragen von Ohrstöpseln oder die Verwendung eines Rauschgeräts minimieren. Verdunkelnde Vorhänge oder eine Schlafmaske sorgen für die nötige Dunkelheit im Schlafzimmer, was die Produktion des Schlafhormons Melatonin anregt und somit ebenfalls zu einem erholsamen Schlaf beiträgt.

Tipps 2: Hochwertige Bettwäsche wählen

Die Bettwäsche ist ebenfalls daran beteiligt, wie gut man schläft. Unangenehme Materialien können kratzen oder schnell von Schweiß durchnässt werden. Hier hilft es hochwertige Produkte, die zur jeweiligen Jahreszeit passen, auszuwählen. Hochwertige Materialien wie Baumwolle, Leinen oder Seide zeichnen sich durch ihre Atmungsaktivität und effektive Regulierung der Körpertemperatur aus. Diese Stoffe bieten nicht nur eine angenehme Haptik, sondern auch einen guten Feuchtigkeitstransport, was zu einem erholsamen Schlaf beiträgt. Regelmäßiges Waschen und Wechseln der Bettwäsche sorgt zudem für ein hygienisches Schlafumfeld. Dabei ist es wichtig, die Bettwäsche sachgerecht zu pflegen und richtig aufzubewahren, um ihre Qualität und Langlebigkeit zu erhalten. Hochwertige Bettwäsche sollte in einem trockenen, gut belüfteten Raum aufbewahrt werden, um Schimmelbildung und Geruchsbildung zu vermeiden. Hochwertige Bettwäsche, wie die Produkte von [Casimum](#), sind mehrfach zertifiziert und beweisen damit ihre hohe Qualität und nachhaltige Materialien und Herstellungsweisen.

Tipps 3: Regelmäßige Schlafgewohnheiten entwickeln

Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist entscheidend für eine gute Schlafhygiene. Dabei geht man täglich etwa zur gleichen Zeit schlafen und steht auch am Wochenende zur selben Zeit auf. Wann genau diese Uhrzeiten sind, wird am besten anhand des eigenen Chronotypen festgelegt, so gut es mit den täglichen Verpflichtungen vereinbar ist. Ein solcher konstanter Schlaf-Wach-Rhythmus verbessert nachweislich die Schlafqualität, da sich der Körper daran gewöhnt. Die empfohlene individuelle Schlafdauer kann variieren, aber ausreichender Schlaf ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Tipps 4: Bildschirme vor dem Schlafen vermeiden

Der Konsum elektronischer Geräte wie Smartphones, Tablets oder Laptops kurz vor dem Schlafengehen kann die

Schlafqualität beeinträchtigen. Das [bläuliche Licht](#) dieser Bildschirme kann nämlich die Melatoninproduktion, das Schlafhormon, hemmen und somit das Einschlafen erschweren. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen gänzlich auf die Nutzung solcher Geräte zu verzichten.? Wenn Bildschirme spät genutzt werden, sollten der Abend- oder Nachtmodus eingestellt werden, der die Farbtöne des Bildschirms von blau zu gelb umstellt.

Tipp 5: Entspannungstechniken vor dem Schlaf

Entspannungstechniken können dabei helfen, Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten. Bewährte Methoden sind Meditation, Atemübungen oder sanfte Dehnübungen, die Stress abbauen und zur inneren Ruhe bringen.? Zusätzlich können entspannende Rituale wie ein warmes Bad oder eine Tasse Kräutertee den Übergang in den Schlaf erleichtern.

Tipp 6: Ernährung und Schlaf

Schwer verdauliche oder fettreiche Speisen wie Fastfood oder Fertiggerichte können die Verdauung anregen und das Einschlafen erschweren. Ebenso sollten koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee oder Energy-Drinks einige Stunden vor dem Schlafengehen vermieden werden. Stattdessen empfehlen sich leichte, magenschonende Lebensmittel wie Milchprodukte, Vollkornbrot oder Bananen, die den Schlaf eher fördern können. Eine ausgewogene, leichte Ernährung in den Abendstunden ist insgesamt förderlich für erholsamen Schlaf.

Tipp 7: Bewegung und Schlafqualität

Körperliche und [sportliche Aktivität](#) kann die Schlafqualität durchaus verbessern. Sie reduziert Stress und fördert die Entspannung, was das Einschlafen erleichtert. Allerdings sollten anstrengende Übungen nicht zu spät am Abend durchgeführt werden, da sie den Körper aktivieren und das Schlafen erschweren könnten. Stattdessen eignen sich moderate Aktivitäten wie ein Spaziergang oder leichte Yoga-Übungen am Abend, um den Körper gezielt auf den Schlaf vorzubereiten. Diese Aktivitäten helfen, den Körper zu beruhigen und die Müdigkeit zu fördern, ohne die Schlafbereitschaft zu beeinträchtigen.

Fazit: Die Bedeutung guter Schlafhygiene

Erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Durch gezielte Schlafhygiene können wir die Qualität unseres Schlafs erheblich verbessern. Eine angenehme Schlafumgebung, hochwertige Bettwäsche, regelmäßige Schlafgewohnheiten sowie der Verzicht auf Bildschirme vor dem Schlafen tragen dazu bei. Entspannungstechniken, eine ausgewogene Ernährung und moderate Bewegung ergänzen diese Maßnahmen. Indem wir diese Tipps konsequent umsetzen, können wir Schlafstörungen vorbeugen und unsere Schlafqualität nachhaltig verbessern.