

- 1** **Mache Schlaf zu einer Priorität in deinem Leben.**
- 2** **Stelle sicher, dass deine innere Uhr im Takt bleibt**, indem du immer zur selben Zeit schlafen gehst und aufstehst.
- 3** **Rituale helfen dir, besser zu schlafen.** Mache Aktivitäten, die dich auf das Schlafen vorbereiten, zu einem festen Bestandteil deiner abendlichen Abläufe.
- 4** **Um besser einschlafen zu können, solltest du mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen** die Arbeit beenden, keinen Sport mehr treiben und die letzte Mahlzeit des Tages einnehmen.
- 5** **Achte auf die Lichtverhältnisse** – dimme am Abend das Licht in deiner Wohnung, nutze das Handy nur noch mit einem Blaulichtfilter, greife nach einem gedruckten Buch statt einem Tablet oder E-Reader und **verwende generell indirektes statt direktes Licht.**
- 6** **Wenn du nachts aufwachst: bleibe im Bett und ruhe** – das hat auch eine regenerierende Wirkung und **ist besser als aufzustehen** und die innere Uhr völlig zu verwirren.
- 7** **Das Aufstehen funktioniert besser, wenn das Aufwachen am Morgen angenehm gestaltet ist**, z.B. durch weiches Licht, ein angenehmes Weckgeräusch, einen kuscheligen Teppich vor dem Bett, ein gutes Frühstück und ein leichtes Training.
- 8** **Regelmäßige Bewegung fördert die Schlafqualität und -quantität.** Zwischen körperlicher Anstrengung und dem Schlafengehen sollten jedoch mindestens zwei Stunden liegen.
- 9** **Auf Koffein solltest du weitgehend verzichten**, denn Koffein hemmt das „Schlafmolekül“ Adenosin und lässt deine innere Uhr „nachgehen“, was das Einschlafen erschwert.
- 10** **Auch Alkohol solltest du weitgehend vermeiden.** Obwohl seine beruhigende Wirkung das Einschlafen erleichtert, ist der Schlaf oberflächlicher und weniger erholsam.
- 11** **Was wir essen, beeinflusst unser Schlafverhalten.** Lebensmittel wie Tofu, Kürbiskerne, Mandeln oder Huhn enthalten schlaffördernde Substanzen und wirken beruhigend – integriere sie regelmäßig in deinem Speiseplan.
- 12** **Gehe nie hungrig ins Bett!** Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel versetzt das Gehirn in einen Wachzustand.
- 13** **Zigarette aus!** Raucher schlafen mit doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit schlecht und unruhig. **Nikotin stört die innere Uhr**, es fördert das Schnarchen und erhöht die Herzfrequenz und den Blutdruck.
- 14** **Schlaf ist unser bester Leistungsverstärker: Ein Nickerchen erhöht die Leistungsfähigkeit** – denn das „Schlafmolekül“ Adenosin wird dabei abgebaut. Das ideale Nickerchen dauert **maximal 20 Minuten (Power Nap).**
- 15** **Achte auf Komfort in deinem Schlafzimmer:** Wenn du dich hier wirklich wohl und sicher fühlst, kann dies die Schlafqualität verbessern.
- 16** **Die richtige Matratze ist individuell:** Deshalb sollten Partner besser zwei Matratzen wählen, denn ihre **Bedürfnisse sind oft unterschiedlich.** In jedem Fall sollten Matratzen genügend Platz für verschiedene Schlafpositionen bieten.
- 17** **Das Schlafen auf dem Rücken oder der Seite ist die gesündeste Schlafposition**, da Kopf, Hals und Wirbelsäule natürlich ausgerichtet sind – probiere es aus!
- 18** **Verzichte 30 bis 40 Minuten vor dem Schlafengehen auf jegliche Bildschirmaktivitäten.** Verbanne Fernseher, Tablets und Smartphones aus dem Schlafzimmer.
- 19** **Je ruhiger das Schlafzimmer, desto besser der Schlaf.** Verwende schwere Vorhänge oder dicke Teppiche, die Geräusche „schlucken“.
- 20** **Auch die Luftqualität im Schlafzimmer beeinflusst die Schlafqualität.** Für frische Luft einfach die Fenster öffnen und die Luft zirkulieren lassen! Auch bestimmte Pflanzen können die Luft reinigen.
- 21** **Wir schlafen besser in kühlen Räumen.** Die ideale Raumtemperatur liegt bei **16 bis 17 Grad.** Wenn dir das zu kalt ist, variiere mit Decken und Plaids, statt die Raumtemperatur zu erhöhen.