



Die besten Tipps für einen erholsamen Schlaf

Grundsätzliches

- _ Schalten Sie den Alltag bewusst aus.
- _ Verhindern Sie störende Lärm- und Lichteinflüsse.
- _ Essen Sie gegen Abend und vor dem Schlafengehen etwas Leichtes.
- _ Richten Sie Schlafzimmer und Bett so ein, dass Sie sich wohlfühlen.
- _ Sorgen Sie für eine angenehme, eher kühle Raumtemperatur.
- _ Gehen Sie immer zur selben Zeit schlafen.
- _ Versuchen Sie, möglichst wenig Alkohol, Nikotin, Koffein oder Medikamente zu konsumieren.

Bei Einschlafproblemen

- _ **Natürliche Schlafpräparate** insbesondere mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse machen das Einschlafen leichter.
- _ Ein **beruhigender Tee** oder ein **beruhigendes Bad** am Abend können helfen, besser einzuschlafen und den ganzen Organismus herunterzufahren.
- _ **Schüssler-Salze**, insbesondere die Nummern 5 und 7, helfen beim Einschlafen..
- _ **Chemische Wirkstoffe** helfen nur kurzfristig oder begleitend bei akuten Schlafstörungen

Bei unruhigen Träumen oder Alpträumen

Wer gestresst ist oder viele negative Gedanken hat, schläft häufig schlecht. Helfen können:

- _ Pflanzliche Mittel wie beispielsweise Johanniskraut oder Rosenextrakt, die das innere Gleichgewicht regulieren und eine Harmonisierung in die psychische Verfassung bringen.
- _ Reduzieren Sie bekannte Stör- und Stressfaktoren!
- _ Nehmen Sie gegebenenfalls Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch.

Wer am Morgen nicht ausgeruht ist

Dieses Gefühl deutet auf einen unruhigen Schlaf, auf eine ungenügende Schlafzeit oder auch auf eine ungenügende Tiefschlafphase hin.

- _ Lassen Sie den Fernseher vor dem Schlafengehen ausgeschaltet.
- _ Gehen Sie konsequent eine Stunde früher ins Bett als üblich.
- _ Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und ergreifen Sie individuelle Massnahmen.