



## **Eine ruhige, erholsame Nacht ist für immer mehr Menschen nicht selbstverständlich- doch es gibt Wege zu Entspannung und tiefen Schlaf. Hier mehr dazu...**

Frage dich ehrlich zunächst: Schläfst du seit längerer Zeit schlecht? Gähnst du tagsüber oft oder trinkst viel Koffein bzw. Energydrinks? Kommt dein Kopfkino nachts selten zur Ruhe?

Damit bist du nicht allein- seit 2010 ist nach einer DAK- Studie die Zahl der Betroffenen um 60% gestiegen mit fatalen gesundheitlichen Folgekosten für Arbeitgeber/Selbständige/Führungskräfte für sich selbst und ihre Mitarbeiter, aber auch an Einbußen bzgl. geringerer Leistungsfähigkeit und Erfolg!!! Denn Schlaf ist ein aktiver Erholungsprozess des Körpers, den dein Immunsystem, das Gehirn (Gedächtnis läßt nach) und andere Organe (Blutdruck, Risiken für Diabetes und Herzkrankheiten steigen) brauchen um für die täglichen Herausforderungen gewappnet zu sein. Willst du endlich auch wieder wie ein Baby schlafen und leistungsfähiger werden bevor dein Akku leer ist?

### **1. Was ist guter Schlaf?**

Die Dauer ist nur sekundär und sehr verschieden- diese kann zwischen 5 und 9 Stunden liegen und ist genetisch bedingt. In der Woche sind mind. 50 Stunden ein guter Richtwert!

**Zunächst kannst du verschiedene Schlafphasen unterscheiden: Phase 1** in der ersten Nachthälfte ist tief, erholsam und man träumt ein wenig. **Phase 2** ist umgekehrt! Diese endet zwischen 1 und 3 Uhr morgens. Hier wachen viele Menschen auf und bleiben eine Zeit lang wach. Ursache ist das jetzt im Körper Cortisol und nicht mehr das schlafstimulierende Melatonin ausgeschüttet wird. Dein Kreislauf kommt in Schwung. Nach gewisser Zeit kannst du hoffentlich wieder wegschlummern- dies muss aber nicht sein! Wann ist somit Unterstützung nötig?

--> wenn du **Ein- und Durchschlafstörungen** hast, z. B. stundenlanges im Bett wälzen bevor der Wecker klingelt oder du überhaupt einschlafen kannst (über 1-3 Monate in fast jeder Nacht).

--> bei einer echten Schlafstörung blickst du häufig auf den Wecker und fürchtest dich davor wieder einzuschlafen! Du kommst ins Grübeln....Rotwein oder Tabletten lösen das Problem jedoch nicht dauerhaft!

**Merke:** Durchschlafen ist keineswegs das Ideal und normal! Im Schnitt ist jeder Mensch pro Nacht laut Schlaflabortests etwa 30- mal wach!

## 2. Tipps& Tricks

- Vermeide Licht im Schlafzimmer und achte auf Regelmäßigkeit (z. B. täglich um 1 Uhr ins Bett gehen ist OK)

- wenn du deinen Schlaf registrierst schenkst du ihm zu viel Aufmerksamkeit und dies erzeugt erst recht Schlafstörungen

- mache Mittags bei Bedarf einen Powernap von max. 30 Min. oder schlafe am Wochenende nach

- Verlasse dich nicht nur auf Apps, Gesundheitstracker usw. - denn du kannst auch entspannt wachliegen ohne zu schlafen bzw. wenn du dich umdrehst, auf den Wecker schaust mußt du nicht schlaflos sein. Wenn die App ein Schlafdefizit von 60 Min. signalisiert, sagt dies wenig über die Qualität aus.

- bewege dich tagsüber ausreichend

- esse abends leicht und fettarm

- baue Entspannungsverfahren und - rituale auf (für Details frage bei mir nach)

- meide Blaulicht 30 Min. vor dem Schlaf und schwierige Gespräche

**Viel Erfolg!**



© Dein Bewegungsflow