



## Ursachen für schlechten Schlaf sind in der Hauptsache:

1. **Innere Anspannung** aufgrund von beruflichen oder privatem Stress. Die Sorgen lassen Sie nicht einschlafen oder durchschlafen. Im besondern in der zweiten Nachthälfte wachen Sie regelmäßig auf. Für einen erholsamen Schlaf ist das Hormon Melatonin verantwortlich. Dieses reduziert die Stresshormone - bei ständigem Durcharbeiten von Problemen, Grübeln und Sorgen werden jedoch Stresshormone produziert und die verhindern den erholsamen Schlaf.
2. **Ungünstige Gewohnheiten:** Spätes vor allem kohlehydratreiches Essen, spätes Fernsehen, übermäßiger Alkoholkonsum, Nikotin, Coca-Cola, Kaffee oder schwarzer Tee am Abend. Selbst später Sport aktiviert den Körper so sehr, dass viele Menschen davon Einschlafstörungen bekommen.

## Einschlaf Tipps:

1. **Erst ins Bett gehen, wenn Sie müde sind,** und sehen Sie nachts nicht auf die Uhr. Schlafen Sie nur so viel, wie Sie benötigen, um am nächsten Tag fit zu sein.
2. **Treiben sie regelmäßig Sport - nicht jedoch am späten Abend.**  
Sport am Abend aktiviert. Der Körper kommt nicht rechtzeitig zur Ruhe. Besser für den Schlaf ist es, tagsüber Sport zu treiben und nicht mehr nach 18 Uhr damit zu beginnen. Dabei spielt sicherlich auch die Sportart eine Rolle.
3. **Die richtige Temperatur**  
Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm sein (16-19 Grad sind ausreichend) - das Licht am besten gedämpft, die Fenster verdunkelt.
4. **Das Schlafzimmer - ein Rückzugsraum**  
Das Schlafzimmer sollte möglichst kein Arbeitszimmer sein, sondern ein Rückzugsort für erholsamen Schlaf. Dabei spielt auch die Gemütlichkeit eine nicht zu unterschätzende Rolle.
5. **Keine schweren Mahlzeiten vor dem zu Bett gehen - nicht zu viel trinken.**  
Essen Sie nicht zu spät - am besten 3 Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr essen. Deftiges Essen und kohlenhydratreiche Kost beschäftigen den Magen in der Nacht. Vermeiden Sie auch grosse Flüssigkeitsaufnahmen am Abend - dies vermindert die Zahl der Toilettengänge in der Nacht.
6. **Don't**  
Alkohol, Kaffee, und schwarzen Tee am Abend ( nach 16 Uhr) werden am besten vermieden. Kaffee, Cola, schwarzer und Grüner Tee behalten ihre **Stimulation bis zu 14 Stunden!** Alkohol verkürzt die REM-Phasen - das heißt die Schlafphasen werden verkürzt. Nikotin wirkt anregend.
7. **Naschen am Abend macht schlaflos und dick.**  
Vier Stunden vor dem Schlafengehen geht nichts mehr. ( Zucker heizt den Stoffwechsel an)
8. **Medien am Abend.**  
Fernsehen, Facebook, Mails und Instagram am Abend beschäftigen den Geist zu sehr, um zur Ruhe

zu kommen. **Das Schläfchen vor dem Fernseher** oder über dem Buch bringt Ihren Rhythmus durcheinander. Zudem verhindert das blaue Licht ( Tageslicht) der Bildschirme das rechtzeitige Bilden des Schlafhormons Melatonin für einen ruhigen Schlaf. ( Am besten 2 Stunden vor dem Schlafengehen keine Handys, Tablets, Bildschirme oder Fernseher mehr.)

**9. Konditionieren Sie sich selbst**

Gewöhnen Sie sich ein Einschlaf-Ritual an - so erlernt Ihr Körper wieder die Signale, die ihn regelmäßig müde machen. ( z. B. immer zur gleichen Zeit ( ca. 22 Uhr, ins Bett gehen, immer einen beruhigenden Tee ( z. b. Melisse) trinken, immer noch einen Absatz aus einem entspannendem Buch lesen, immer eine bestimmte Atemübung oder Yoga-Sequenz... )

**10. Konflikte vor dem Schlafen gehen lösen**

Emotionale Konflikte mit dem Partner oder anderen Familienmitgliedern, Arbeitskollegen, sollten nach Möglichkeit nicht mit ins Bett genommen werden, sondern vorher geklärt werden. Sie möchten friedlich einschlafen.

**11. Grübeln und Denkschleifen**

Sie wälzen sich hin und her und sind genervt? Stehen Sie auf, tun Sie etwas Langweiliges und gehen Sie erst wieder zu Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Zudem hilft oft ein **kleines Heft auf dem Nachttisch, in dem Sie sich kurz notieren, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen. So geben Sie Ihren Gedanken an das Heft ab** - für den morgigen Tag.

**12. Passionsblume, Baldrian, Hopfen und Melisse**

Vertrauen sie auf den Wirkstoff. Er hilft. Wenn auch manchmal erst nach ca. 7 Tagen bis 14 Tagen.

**13. Vor allem aber:**

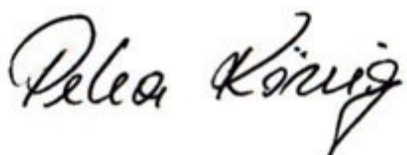
**Bleiben Sie gelassen und kümmern Sie sich nicht besonders um Ihre Schlafstörung.**

Ihr Körper holt sich den Schlaf irgendwann zurück. Es ist nicht schlimm, mal nicht zu schlafen. Auch „vor sich hin dösen“ ist erholsam.

Noch irgendwelche Fragen?

Wenden Sie sich bitte direkt an mich. Ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung.

Viel Erfolg wünscht Ihnen:

A handwritten signature in black ink that reads "Petra König". The script is cursive and fluid, with the first name "Petra" and the last name "König" clearly distinguishable.