

7 Tricks für den Super-Schlaf

1. „Sorgenzeilen“ und „Sorgenlisten“ können dir bei „Grübeln“ und „kreisenden Gedanken“ helfen.
2. Regelmäßiges Training und Bewegung werden zu einer Verbesserung deiner Schlafqualität führen.
3. „Nappuccino“: 20- 30 Minuten Ruhepause nach Kaffee/Cappuccino, wenn du unter Tags zu müde bist.
4. Regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten sind entscheidend. Bleib im Rhythmus!
5. Geräuschminderung und Dunkelheit verbessern deine Schlafqualität.
6. Gleichmäßige, ruhige Atemzüge fördern dein Einschlafen.
7. Bring dein Bett wieder mit Schlaf in Verbindung! Verbessere deine Schlaffeffizienz! (20-Minuten-Regel)

Aus: „Sleep Med Rev. 2015 August“ und Jason Silvernail, Oslo 2018

