

Tipps für deinen erholsamen Schlaf

Ein Drittel unseres Lebens – das sind ungefähr 220.000 Stunden – verbringen wir Menschen schlafend. Dass gesunder Schlaf ein Grundbedürfnis ist, fällt uns häufig erst auf, wenn er ausbleibt. Wir haben dir einige Infos zusammengestellt, damit du dich im Schlaf gut erholen kannst.

Tipps für erholsame Nächte

- Gehe erst ins Bett, wenn du wirklich müde bist.
- TV und Smartphone im Bett sind tabu!
- Gehe gesättigt ins Bett. Aber Vorsicht: Schwere Kost, eine volle Blase und zu späte Mahlzeiten rauben dir den Schlaf. Ebenso können Alkohol und Medikamente den Tiefschlaf stören.
- Achte auf eine bequeme, nicht zu harte Matratze und eine eher leichte Bettdecke.
- Eine Raumtemperatur zwischen 15 und 17 Grad ist optimal.
- Bei kalten Füßen helfen Socken und Wärmflasche.
- Deinen Mittagsschlaf solltest du kurz halten, damit du abends wieder müde bist.

Du beherzigst alle Tipps und schläfst trotzdem unruhig? Du bist tagsüber schlapp und schläfst seit mehr als vier Wochen weniger als sechs Stunden? Dann solltest du deinen Hausarzt oder deine Hausärztin um Rat bitten.

Natürliche Heilmittel für guten Schlaf

Seit jeher werden Pflanzen zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Einige von ihnen können dir auch bei Schlafstörungen helfen.

- **Lavendel** wirkt beruhigend und ist als Badezusatz, Tee oder in Kräuterkissen hilfreich bei Unruhe oder Schlafstörungen.
- **Baldrian** hilft
- bei Stress und Prüfungsangst und fördert den Schlaf. Er kann als Pflanzensaftextrakt, Tinktur, Tee oder Badezusatz verwendet werden.
- **Melisse** ist als Tee, Tinktur oder ätherisches Öl wohltuend bei nervösen Beschwerden, Unruhezuständen und Stress.



- Auch Jonanniskraut, Passionsblume, Hopfen oder eine heiße Milch mit Honig wirken beruhigend.

Schlafstagebuch

Mit einem Schlafstagebuch findest du ganz leicht heraus, ob du ausreichend Schlaf bekommst oder Anzeichen einer Schlafstörung bestehen. Dokumentiere hier neben Dauer und Schlafqualität auch Lebensgewohnheiten wie Ernährung, Aktivitäten oder Medikamente. Mehr Infos

Hundemüde & Knallwach

i Schlaf ist lebenswichtig. Aber wie viel davon brauchen wir? Und kann man auch zu viel schlafen? Schlafen Frauen anders als Männer? Der Schlaf-Podcast "Hundemüde & Knallwach" setzt sich mit wichtigen Fragen rund ums Thema Schlafen auseinander.

📺 Hier geht's direkt zum Podcast:

www.meine-krankenkasse.de/gesundenschlaf

