Immun-Kick-Coaching

Allgemeine Tipps für einen gesunden Schlaf

Video 3

1. **Schaffe eine gute Schlafumgebung**
Lüfte vor dem Schlafengehen dein Schlafzimmer durch, dunkle es ab und nutze Ohropax (besonders, wenn du geräuschempfindlich bist).

2. **Bettsituation kontrollieren**
Überprüfe, ob du eine für dich passende Matratze hast. Einigen Menschen helfen sogenannte Therapiedecken beim Einschlafen.

3. **Regelmäßiges Zubettgehzeit festlegen**
Regelmäßige Schlafenszeiten helfen deinem Bio-Rhythmus sich auf die Wach- und Schlafphasen einzustellen.

4. **Bildschirmzeit reduzieren**
Circa zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Smartphone, Tablet und Fernseher gemieden werden, denn sie strahlen ein blaues Licht aus, welches deine Melatoninproduktion reduziert.

5. **Kein Alkohol oder Kaffee am Abend**
Alkohol wirkt sich negativ auf deine erste Tiefschlafphase auf. Deine Wachstumshormonausschüttung wird gehemmt, wodurch die Reparaturzeit an deinem Körper reduziert wird. Kaffee enthält Koffein, welches aufputschend wirkt. (Übrigens genauso wie Cola oder andere zuckerhaltige Getränke.)

6. **Entspannendes Abendritual**
Ein Buch lesen, ein Hörbuch hören, Entspannungs- und Atemübungen durchführen, ein Bad nehmen etc. können stressreduzierende Dinge sein, die du am Abend als Ritual integrieren kannst, als Alternative zu Smartphone & Co.

7. **Gedankenkarussell ausschalten**
Nimm dir vor dem Schlafen ein paar Minuten Zeit und reflektiere deinen Tag. Schreib dir z.B. auch gerne eine To-Do-Liste für den kommenden Tag. Oder leg dir Zettel und Stift neben dein Bett parat, sodass du deine Gedanken schnell aus deinem Kopf bekommst, falls sie beim Einschlafen aufkommen und sie dich nicht am Einschlafen hindern können.

8. **Powere dich aus**
Wenn du dich tagsüber viel bewegst (Schritte sammeln, Sport treiben, Spazieren gehen), tust du auch deiner Schlafqualität einen Gefallen.

9. **Magnesiumcitrat**
Unser qualitativ hochwertiges VitaMoment Magnesiumcitrat wirkt bereits bei vielen als gute Ein- und Durchschlafhilfe. Ein gut gefüllter Magnesiumspeicher wirkt entspannend und kann dich stressresistenter machen.

10. **Melatonin-Spray**
Mit dem VitaMoment Gute Nacht-Spray nimmst du das Schlafhormon direkt über die Schleimhäute im Mund auf.

vitamoment

Atemübung 4-7-8-Atmung

Besonders hilfreich bei Einschlafproblemen ist die 4-7-8 Atmung. Eine einfache Methode, um deinen Körper und Geist schnell in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen.

So gehts:

Atme mit geschlossenem Mund, vier Sekunden durch deine Nase ein. Halte deinen Atem für sieben Sekunden an. Atme acht Sekunden durch deinen Mund aus. Presse dabei die Luft durch deine Lippen raus, sodass ein zischendes Geräusch entsteht. Wiederhole diesen Vorgang