



Besser schlafen, besser leben – Tipps für erholsame Nächte

Unser Schlaf: Ein biologisches Grundbedürfnis und eine zentrale Voraussetzung für unsere geistige und körperliche Gesundheit. Er ist das größte nächtliche Service-Update: der Körper schaltet in einen Regenerations- und Reperaturmodus.

WIE VIEL SCHLAF IST NÖTIG?

Für die meisten Erwachsenen gelten **5–10 Stunden** als Richtwert für eine gute Schlafdauer – individuell kann das variieren. Entscheidend ist jedoch immer das persönliche Befinden am Tag; fragen Sie sich: Wie erholt fühle ich mich? Fühle ich mich wach, stabil und konzentriert?



Viele Krankenkassen bieten kostenlose Programme zur Schlafhygiene an. Diese unterstützen bei der Entwicklung geeigneter Strategien.

BESSER SCHLAFEN – ABER WIE?

Ein **regelmäßiger Schlafrhythmus** hält unsere innere Uhr im Takt. Versuchen Sie möglichst zur selben Uhrzeit ins Bett zu gehen und morgens aufzustehen.

Einschlafrituale signalisieren uns “Du darfst zur Ruhe kommen”. Dies gelingt bspw. mit Lesen, Entspannungsübungen, wohltuender Musik oder einem Hörspiel – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bewegung an der frischen Luft kann Anspannungen abbauen und guten Schlaf begünstigen. Intensives Training hingegen wirkt anregend und sollte 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen durchgeführt werden.

Ihre **Schlafumgebung** sollte möglichst angenehm gestaltet, aufgeräumt & reduziert sein, um zur Ruhe kommen zu können.

Reduzierte Mediennutzung lässt das Gehirn zur Ruhe kommen. Vor allem in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen sollten Sie auf Smartphone und Tablet verzichten.

Bei der **Ernährung** sollte darauf geachtet werden, tagsüber qualitativ hochwertiger zu essen und abends eher auf leichtere Kost zurückgreifen. Wachmacher wie Alkohol und Koffein sollten vermieden werden.

KONTAKT

Sie möchten sich zum Thema Schlaf oder einem anderen Thema beraten lassen? Sprechen Sie uns an!

Hotline: 0800 296 8000 (kostenlos)

Mo–Fr: 8:00–20:00 Uhr

E-Mail: hotline@awo-lifebalance.de

Hinweis: Welche unserer Dienstleistungen Sie zur Unterstützung in Anspruch nehmen können, erfahren Sie bei Ihrem Arbeitgeber oder an unserer Hotline.