

Die 16 Schlüssel zum erholsamen Schlaf

Die 16 Schlüssel des erholsamen Schlafs sind ein Ratgeber, der auf wissenschaftlicher Grundlage basiert und wirksame Tipps & Tricks enthält, mit denen Du Deine Schlafqualität deutlich verbesserst. Beachte alle Ratschläge und Du wirst in Zukunft dauerhaft besser schlafen, und zwar ohne die Einnahme von schädlichen Schlafmitteln. Dadurch hast Du automatisch mehr Energie, Lebensfreude und eine bessere Laune und erreichst deine Ziele deutlich schneller und einfacher.



Regelmäßige Schlafenszeit

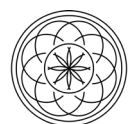
Feste Schlafenszeiten sind ein integraler Bestandteil einer gesunden Schlafhygiene. Die Zeit ist dabei eher nebensächlich. Wichtig ist nur, dass Dein Schlafrhythmus langfristig derselbe ist. Soll heißen: Zur selben Zeit schlafen gehen und zur selben Zeit aufstehen. Gemütliches Ausschlafen an freien Tagen ist aber natürlich kein Problem.



Morgensport



Sport am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen – in diesem Fall Sorgen, für die Schlafstörungen verantwortlich sind. Der Grund dafür: Sport am Morgen bringt den Kreislauf sofort in Schwung und hält die nächtliche Melatonin-Produktion an – nur, um sie in der Nacht darauf wieder mit einem Boost anzukurbeln. Der Grund dafür ist vor allem die frühe Sonneneinstrahlung.



3 Kein Essen und Alkohol vor dem Schlafen

Essen und Alkohol kurz vor dem Schlafengehen können Sodbrennen verursachen – und damit schläft es sich echt nicht toll. Alkohol stört zudem den wichtigsten Teil des Schlafs: die REM-Phase. Die Phase, in der Du Dich im Schlaf am meisten erholst. Der Verzicht auf Essen und Alkohol vor der Nachtruhe ist also äußerst ratsam.

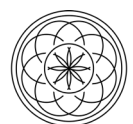
4 Abendentspannung



Etwa 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen ist Entspannung angesagt: Seien es ein Buch lesen, die Erfahrungen des Tages ins Tagebuch eintragen, ein warmes Bad nehmen oder etwas anderes – Du entscheidest. Mit diesen und ähnlichen Aktivitäten kommst du Du schneller zur Ruhe und schläfst dadurch deutlich einfacher ein und durch.

5 Keine Macht der Snooze-Funktion

Die Snooze-Taste des Weckers ist ein absolutes No-Go – zumindest dann, wenn die Verbesserung der Schlafqualität im Vordergrund steht. Das kurz weiterdösen fühlt sich vielleicht erstmal toll an, macht das Aufstehen aber im Endeffekt noch schwieriger – wodurch Du auch Deinen Schlafrhythmus sabotierst. Mach Dir das Aufstehen stattdessen einfacher – am besten mit einem Lichtwecker und dem Verzicht auf die Snooze-Funktion.



6 Abendlicher Bildschirmverzicht

Das Blaulicht eines Smartphones, Fernsehers oder Computers wirkt wie die Sonne auf das Gehirn: Es stoppt die Produktion von Melatonin – ein essenzielles Hormon, das Deinen Schlafrhythmus steuert und mitverantwortlich für die Qualität Deines Schlafs ist. Am besten verzichtest Du also 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen auf Bildschirme aller Art.

7 Zuckerfreies Leben

Zucker ist schädlich. Je mehr Zucker Du zu Dir nimmst, desto öfters wachst Du nachts auf. Manchmal bekommst Du es mit, manchmal nicht. Fakt ist aber, dass Zucker echtes Gift für deinen Schlaf und Deine allgemeine Gesundheit ist. Vermeide Zucker also am besten einfach – Du brauchst ihn auch nicht: Dein Körper kann Glukose (Traubenzucker) schließlich selbst produzieren.

8 Kühles Schlafzimmer

Eine niedrige Körpertemperatur fördert einen besseren Schlaf – und Deine Körpertemperatur ist maßgeblich von der Zimmertemperatur abhängig. Für bestmöglichen Schlaf sollte sich die bei etwa 15 – 20 °C befinden. Alles darunter oder darüber erschwert Dir das Ein- und Durchschlafen. Besorge Dir also am besten ein Thermometer und halte Dein Schlafzimmer nachts stets im erwähnten Temperaturbereich.



9 Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da

Dein Schlafzimmer solltest Du nur fürs Schlafen und Entspannen nutzen. Das war's. Kein Fernseher, kein Smartphone und auch keine anderen Ablenkungen. So verbindet Deine Psyche das Schlafzimmer automatisch mit Nachtruhe und somit einer stressfreien Umgebung. Die Qualität Deines Schlafs wird sich dadurch deutlich verbessern.

10 Keine Grübeleien

Zerbrich Dir den Kopf nicht zu viel übers Schlafen. Auch, wenn es manchmal schwierig ist. Vor allem dann, wenn Du bereits Schlafstörungen hast. Denn so entwickelst Du Ängste, Stress und negative Emotionen und verbindest Schlaf automatisch damit. Wenn Du nicht schlafen kannst, steh am besten einfach auf und mach etwas anderes, bis Du müde bist. Es funktioniert.

11 Meditation



Mit regelmäßiger Meditation kannst Du Deinen Geist beruhigen und Dir das Ein- und Durchschlafen erleichtern. Denn Schlafstörungen verursachen Stress und Ängste fachen das Feuer von diesem Stress weiter an. Wenn Du allerdings im Einklang mit Dir selbst bist, dann lösen sich diese Ängste einfach in Luft auf – und Du wirst auf einmal deutlich besser schlafen.

12 Weniger Koffein

Exzessiver Koffeinkonsum kann den Schlaf erheblich stören und sollte daher tunlichst vermieden werden – vor allem abends und nachts. Das hat unter anderen damit zu tun, dass Koffein schlafinduzierende Chemikalien blockiert und die Produktion von Adrenalin erhöht. Beides Effekte, die fürs Schlafen alles andere als wünschenswert sind.

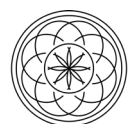
13 Gesunde Ernährung



Gesunde Ernährung kann sich hervorragend auf Dein Schlafverhalten auswirken. Das ist vor allem auf natürliche Nahrungsmittel zutreffend. Echte Schlafförderer sind etwa Kichererbsen, Datteln, Bananen, Sauerkirschen, Walnüsse, grünes Blattgemüse und Baldrian-, Kamille- und Lavendeltee.

14 Dunkles Schlafzimmer

Selbst kleinste Lichtquellen von außerhalb oder innerhalb Deines Schlafzimmers können Deine Melatonin-Produktion um bis zu 50% reduzieren – und somit auch die Qualität Deines Schlafs. Stell also am besten sicher, dass Dein Schlafzimmer nachts stockfinster ist. Das alleine wird Dein Schlafverhalten automatisch deutlich verbessern.



15 Gemütliches Ambiente

Dein Schlafzimmer sollte ein Ort sein, an dem Du Dich wohlfühlst. Denn nur so kannst Du Dich darin nachts auch erholsam ausruhen. Es sollte keinesfalls eine Abstellkammer oder ein Entertainment-Zimmer sein. Wenn notwendig, gestalte es einfach neu. So belohnst Du Dich selbst direkt mit einer besseren Schlafqualität.

16 Sonne, Sonne, Sonne

Sonnenlicht verbessert Deinen Schlaf. Schon alleine deshalb solltest Du jeden Sonnenstrahl ausnutzen – und zwar egal, zu welcher Jahreszeit. Denn dadurch kannst Du Deine Schlafqualität um bis zu 80% steigern. Vergiss dabei aber nicht auf ausreichenden Sonnenschutz: denn zu viel Sonne ist bekanntermaßen schädlich für deine Haut – und ein Sonnenbrand raubt Dir erst recht kostbaren Schlaf.

Jeder von uns versucht sein bestes, um sein Schlafverhalten zu verbessern. Kein Wunder: schließlich sind Schlafstörungen ein sehr belastendes Problem, das man am liebsten sofort aus der Welt schaffen will.

Eine tolle Sache also, dass wir [ENAVIE Sleep](#) entwickelt haben: Das Vitalstoff-Konzentrat mit allen Nährstoffen, die Du brauchst, um Deine Schlafqualität zu fördern und mit denen Du die Wirksamkeit der 16 Schlüssel des erholsamen Schlafs zusätzlich verbesserst.

Bestelle [ENAVIE Sleep](#) noch heute und überzeuge Dich selbst von der beeindruckenden schlaffördernden Wirkung des Vitalstoff-Konzentrats, mit dem Du Deine Schlafqualität auf ein neues Level hebst!



Ja, ich will besser Schlafen

