

TRAUMLAND AHOI

– RITUALE FÜR EINE RUHIGE NACHT

Bettgezeit ist Ruhezeit, doch oft schaffen wir es nicht, richtig abzuschalten. Dabei ist ein entspannter Schlaf der Schlüssel für einen guten Start. Schlafrituale helfen nicht nur Kindern, leichter in den Schlaf zu finden. Auch der Körper eines Erwachsenen kommt leichter zur Ruhe, wenn wir uns körperlich und seelisch auf den Schlaf einstellen.

Dos

- ruhige Hörbücher hören
- ein paar Seiten lesen
- Smartphone ausschalten
- Abendspaziergang
- ein entspannendes Bad
- Gute-Nacht-Tee
- Kräuter-Duftkissen mit ins Bett
- ruhige Atmosphäre schaffen
- Atemübungen oder autogenes Training
- Tagebuch als Tagesabschluss
- Körper warmhalten (Socken, Wärmflasche)

Don'ts

- schweres Essen vorm Schlafengehen
- Alkohol und aufputschende Getränke
- zum Einschlafen TV schauen
- viel Licht im Zimmer
- Zimmer zu sehr aufheizen
- Haustier mit im Schlafzimmer
- unbequeme Matratze
- zu viel Flüssigkeit vorm Schlafen trinken
- Schlummertaste oft benutzen
- To-do-Liste mit ins Bett nehmen
- häufig wechselnder Schlaf- und Aufsteh-Rhythmus

Good night - sleep tight

Wer entspannt ins Bett geht, kann auch ausgeschlafen aufstehen. Schon mal von einem „Gute-Nacht-Wecker“ gehört? Wenn wir noch dies und das tun wollen, aber längst im Bett sein müssten, erinnert uns sein klingeln daran, dass es Zeit ist, INS Bett zu gehen. Gute Nacht!