

Na
ch
tru
he

Studierst du noch oder schläfst du schon?

Für einen erholsamen Schlaf

- Geniesse einen Abendspaziergang und nimm die Natur bewusst wahr.
- Schreibe vor dem Schlafengehen alle Gedanken von der Seele (Tagebuch, To do Liste), Ruhe entsteht.
- Nimm vor dem Schlafengehen ein ansteigendes Fussbad von ca. 20 Min.: Tauche beide Füsse in eine Wanne mit ca. 33 °C warmem Wasser. Erwärme dieses durch zulaufendes, heißes Wasser auf maximal 40 °C. Freue dich auf die anschließende Bettruhe.

- Im Bett: Lege ein gewärmtes Traubenkernkissen oder eine Bettflasche sowie deine Hände auf deinen Bauch, atme durch die Nase ruhig ein und aus.

Tipps:

1. Optimale Schlafzimmertemperatur: 16 – 18 °C.
2. Verdunkle dein Schlafzimmer.
Das schlaffördernde Hormon Melatonin steigt und macht uns schläfrig, wenn es dunkel wird.
3. 30 Min. vor dem Schlafengehen das blaue Licht ausschalten (TV, Mobile, Tablets).
4. Lavendelduft beruhigt (Öl, Raumspray, Bad).