

Praxis für ganzheitliche Medizin

Monika Hornbach

Ärztin

Zeitgemäße Chinesische Medizin

Bioidentische Hormontherapie

Coaching

Tel: 069-28 42 49

praxis@monikahornbach.de

Schlaf gut

Ein guter und erholsamer Schlaf ist sehr wichtig für unsere Gesundheit und die Voraussetzung für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Während wir schlafen, regeneriert unser Körper auf allen Ebenen. Durch Träume verarbeiten wir das Erlebte und durch die automatische Hormonausschüttung während des Tiefschlafes, wird die Bildung neuer Zellen angeregt und unsere Wunden können heilen. Auch unsere Haut und die inneren Organe erneuern sich während dieser Zeit.

Hier ein paar Tipps für einen gesunden Schlaf:

1. ein Schlafritual

Es kann sehr hilfreich, sein immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. So können Sie Ihren Schlafrhythmus trainieren und Sie werden in Zukunft besser einschlafen.

2. Stoßlüften

Vor dem Schlafengehen einmal gut durchlüften (mindestens 15 Min). Die optimale Schlaftemperatur liegt bei 17 ° - 20 ° . Bei zu kalten Räumen kann es zur Unterkühlung kommen, bei zu warmen Räumen besteht eher Sauerstoffmangel.

3. Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen

Sie sollten etwa 3 Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit gegessen haben. Wenn Sie kurz vor dem Schlafen noch viel essen, ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt und Ihr Schlaf dadurch unruhiger.

4. Bewegen Sie sich über den Tag ausreichend

Wer sich tagsüber ausreichend bewegt, wird auch abends besser einschlafen können. Es kann auch sehr schlaffördernd sein, vor dem Zubettgehen noch einen kleinen Spaziergang zu machen.

5. Vor dem Schlafengehen etwas Entspannendes

Jeder weiß selber am besten, was ihn entspannt. Für den Einen ist es klassische Musik, für den Anderen ein schönes Buch oder eventuell auch eine Meditation (es gibt im Internet auch viele Anleitungen).

6. Im Bett bitte nur schlafen

Wer im Bett noch lange Filme schaut oder noch arbeitet, der bringt sein Gehirn nochmal auf Hochtouren.

7. Wer nach 30 Minuten nicht eingeschlafen ist, steht bitte wieder auf

Wenn Sie nicht einschlafen können und ins Gedanken- oder Sorgenkarussell geraten, stehen Sie lieber wieder auf. Vielleicht lesen Sie in einem Buch, schreiben ihre Gedanken auf oder machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft.

8. Beruhigen Sie ihren Geist

Es kann durchaus hilfreich sein Schäfchen zu zählen, um sich nicht auf sorgenvolle Gedanken zu konzentrieren. Manchen hilft es auch, einfach den eigenen Atem zu beobachten oder wer es kennt, kann einen Bodyscan machen.

Wenn das alles nicht hilft, dann kann es sein, dass Ihre Hormone aus dem Gleichgewicht sind oder ihre Energie irgendwo gestaut ist. Dann können Sie einen Termin bei mir ausmachen und wir schauen uns das genauer an.

Ihre Monika Hornbach