



BESSER EINSCHLAFEN

BESSER EINSCHLAFEN

17 BEWÄHRTE TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

JOSEF HÖLZL

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor: Josef Hölzl.....	4
1. Erhöhen Sie die Belichtung für helles Licht während des Tages	6
2. Reduzieren Sie die Belichtung mit blauem Licht am Abend	7
3. Konsumieren Sie Koffein nicht spät am Tag	8
4. Reduzieren Sie unregelmäßige oder lange Tages-Naps.....	9
5. Versuchen Sie zu konstanten Zeiten zu schlafen und aufzuwachen	10
6. Nehmen Sie eine Melatonin-Ergänzung	11
7. Betrachten Sie diese anderen Ergänzungen	13
8. Trinken Sie keinen Alkohol	14
9. Optimieren Sie Ihre Schlafzimmerumgebung.....	15
10. Stellen Sie Ihre Schlafzimmertemperatur ein	16
11. Essen Sie nicht spät am Abend	17
12. Entspannen Sie sich und klären Sie abends Ihre Gedanken.....	18
13. Nehmen Sie ein entspannendes Bad oder eine Dusche	19
14. Klären Sie, ob Sie eine Schlafstörung haben.....	20
15. Holen Sie sich ein bequemes Bett, Matratze und Kissen.....	21
16. Regelmäßiger Sport - aber nicht vor dem Schlafengehen	22
17. Trinken Sie keine Flüssigkeiten vor dem Schlafengehen	23
Fazit.....	24
Quellenangabe	25

Copyright © HS Activa

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf reproduziert, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln übertragen werden, weder elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder anderweitig, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Disclaimer

Alle Materialien, die in diesem Buch enthalten sind, dienen lediglich für Bildungs- und zu Informationszwecken. Es wird und kann keine Verantwortung für etwaige Ergebnisse oder Resultate gegeben werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben. Während jeder Versuch unternommen wurde, die Informationen sowohl präzise als auch effektive bereitzustellen, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder den Gebrauch / Missbrauch dieser Informationen

Über den Autor: Josef Hölzl

- Seit 1986 in der Fitnessbranche tätig
- 27 Jahre Inhaber einer konventionellen Fitness-Mulifunktionsanlage
- Inhaber von 3 Damenstudios / Namensgeber für 4 weitere Studios
- Fitnesstrainer B-Lizenz und Physiotherapie-Weiterbildungen
- Regulative Biotonustherapie / Himmelsbach
- Ernährungs- und Vitalstoffberater
- Orthomolekular-Therapeut und Spezialist für Haarmineralanalytik
- Entwickler von Nahrungsergänzungsmitteln seit 2006
- Unsere Nahrungsergänzungsmittel werden aus der Erfahrung, Analyse und Auswertungen von über 28.000 Haaranalysen hergestellt
- Durch die Haaranalyse unserer Kunden erkennen wir, welche Inhaltsstoffe am besten wirken

Endlich besser einschlafen

17 bewährte Tipps, um nachts besser zu schlafen

Eine gute Nachtruhe ist ebenso wichtig wie regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Schlafstörungen sofort negative Auswirkungen auf Ihre Hormone, die Trainingsleistung und die Gehirnfunktion haben (1, 2, 3, 4, 5).

Es kann auch zu Gewichtszunahme führen und das Krankheitsrisiko bei Erwachsenen und Kindern erhöhen (5, 6, 7).

Im Gegensatz dazu kann ein guter Schlaf dazu beitragen, dass Sie weniger essen, sich besser bewegen und gesünder sind (2, 8, 9, 10).

In den letzten Jahrzehnten sind sowohl die Schlafqualität als auch die Quantität gesunken. Tatsächlich schlafen viele Menschen unregelmäßig (11, 12).

Wenn Sie Ihre Gesundheit optimieren oder abnehmen möchten, dann sollten Sie Ihre Nachtruhe optimieren.

Hier sind 17 bewährte Tipps, um nachts besser zu schlafen.

1. Erhöhen Sie die Belichtung für helles Licht während des Tages



Ihr Körper verfügt über eine natürliche Zeituhr, die als circadianer Rhythmus bezeichnet wird (13, 14).

Dieser wirkt sich auf Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihre Hormone aus und hilft Ihnen, wach zu bleiben und Ihrem Körper mitzuteilen, wann es Zeit ist zu schlafen (14, 15).

Natürliches Sonnenlicht oder helles Licht während des Tages tragen dazu bei, dass Ihr circadianer Rhythmus gesund bleibt. Dies verbessert die Energie während des Tages sowie die Schlafqualität und -dauer bei Nacht (16, 17, 18).

Bei Menschen mit Schlafstörungen verbesserte die Tageslichtbelastung die Schlafqualität und -dauer. Die Einschlafzeit wurde um 83% reduziert (19).

In einer ähnlichen Studie bei älteren Erwachsenen wurde festgestellt, dass eine zweistündige Exposition gegenüber hellem Licht während des Tages die Schlafmenge um zwei Stunden und die Schlafleistung um 80% erhöhte (20).

Während die meisten Forschungsarbeiten bei Menschen mit schweren Schlafstörungen durchgeführt werden, wird die tägliche Lichtexposition höchstwahrscheinlich auch bei durchschnittlichem Schlaf hilfreich sein.

Versuchen Sie, sich täglich dem Sonnenlicht auszusetzen oder - falls dies nicht praktikabel ist - in ein künstliches Lichtgerät oder Glühlampen zu investieren.

Tägliches Sonnenlicht oder künstliches helles Licht kann die Schlafqualität und -dauer verbessern, insbesondere wenn Sie unter schweren Schlafstörungen oder Schlafstörungen leiden.

2. Reduzieren Sie die Belichtung mit blauem Licht am Abend



Die Belichtung während des Tages ist vorteilhaft, die nächtliche Belichtung wirkt jedoch entgegengesetzt (21, 22).

Dies ist wiederum auf die Auswirkungen auf Ihren circadianen Rhythmus zurückzuführen, der Ihr Gehirn dazu bringt, zu glauben, es sei noch Tag. Dies reduziert Hormone wie Melatonin, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und tief zu schlafen (23, 24).

Blaues Licht - das elektronische Geräte wie Smartphones und Computer in großen Mengen emittieren - ist diesbezüglich das schlechteste.

Es gibt verschiedene populäre Methoden, mit denen Sie die nächtliche Belichtung mit blauem Licht reduzieren können. Diese schließen ein:

Tragen Sie eine Brille, die das blaue Licht blockiert (24, 25).

Laden Sie eine App wie f.lux herunter, um das blaue Licht auf Ihrem Laptop oder Computer zu blockieren.

Installieren Sie eine App, die blaues Licht auf Ihrem Smartphone blockiert. Diese sind für iPhones und Android-Modelle verfügbar.

Stoppen Sie das Fernsehen und schalten Sie das helle Licht zwei Stunden vor dem Schlafengehen aus.

ZUSAMMENFASSUNG

Blaues Licht lässt Ihren Körper denken, dass es tagsüber ist. Es gibt mehrere Möglichkeiten, um die Belichtung mit blauem Licht am Abend zu reduzieren.

3. Konsumieren Sie Koffein nicht spät am Tag



Koffein hat zahlreiche Vorteile und wird von 90% der US-amerikanischen Bevölkerung konsumiert (26, 27, 28, 29, 30).

Eine einzelne Dosis kann die Konzentration, die Energie und die Sportleistung verbessern (31, 32, 33).

Wenn er jedoch zu einem späten Tag eingenommen wird, regt der Kaffee Ihr Nervensystem an und kann Ihren Körper daran hindern, sich nachts natürlich zu entspannen.

In einer Studie verschlechterte der Konsum von Koffein bis zu sechs Stunden vor dem Schlafengehen die Schlafqualität signifikant (34).

Koffein kann 6–8 Stunden im Blut bleiben. Daher ist es nicht empfehlenswert, nach 15 bis 16 Uhr große Mengen Kaffee zu trinken - insbesondere, wenn Sie empfindlich auf Koffein reagieren oder Schlafstörungen haben (31, 35).

Wenn Sie sich am späten Nachmittag oder Abend nach einer Tasse Kaffee sehnen, bleiben Sie bei entkoffeiniertem Kaffee.

ZUSAMMENFASSUNG

Koffein kann die Schlafqualität erheblich verschlechtern, insbesondere wenn Sie am späten Nachmittag oder Abend große Mengen trinken.

4. Reduzieren Sie unregelmäßige oder lange Tages-Naps



Während kurze Power-Naps von Vorteil sind, kann ein langes oder unregelmäßiges Nickerchen während des Tages den Schlaf negativ beeinflussen.

Wenn Sie tagsüber schlafen, kann dies Ihre interne Uhr verwirren, sodass Sie nachts kaum schlafen können (36, 37).

Tatsächlich waren die Teilnehmer in einer Studie tagsüber schläfriger, nachdem sie tagsüber geschlafen hatten (37).

Eine andere Studie stellte fest, dass ein Nickerchen für 30 Minuten oder weniger die Gehirnfunktion während des Tages verbessern kann, längere Nickerchen die Gesundheit und die Schlafqualität negativ beeinflussen können (38).

Einige Studien zeigen jedoch, dass diejenigen, die es gewohnt sind, regelmäßig tagsüber ein Nickerchen zu machen, keine schlechte Schlafqualität oder Schlafstörungen nachts erfahren.

Wenn Sie regelmäßig tagsüber ein Nickerchen machen und gut schlafen, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Die Auswirkungen des Nickerchens sind von Person zu Person verschieden (39, 40, 41).

ZUSAMMENFASSUNG

Lange Nickerchen während des Tages können die Schlafqualität beeinträchtigen. Wenn Sie nachts nicht schlafen können, beenden Sie Ihr Nickerchen oder kürzen Sie es.

5. Versuchen Sie zu konstanten Zeiten zu schlafen und aufzuwachen



Der zirkadiane Rhythmus Ihres Körpers arbeitet in einer festgelegten Schleife und richtet sich nach Sonnenaufgang und Sonnenuntergang aus.

Wenn Sie mit Ihrem Schlaf und Ihren Wachzeiten konsistent sind, können Sie langfristig die Schlafqualität verbessern (42).

Eine Studie stellte fest, dass Teilnehmer, die unregelmäßige Schlafmuster hatten und spät am Wochenende zu Bett gingen, einen schlechten Schlaf berichteten (43).

Andere Studien haben gezeigt, dass unregelmäßige Schlafmuster Ihren circadianen Rhythmus und Melatoninspiegel verändern können, die Ihr Gehirn zum Schlaf veranlassen (43, 44, 45).

Wenn Sie mit dem Schlaf zu kämpfen haben, versuchen Sie sich zu gewöhnen, zu ähnlichen Zeiten aufzuwachen und ins Bett zu gehen. Nach einigen Wochen benötigen Sie möglicherweise nicht einmal einen Alarm.

ZUSAMMENFASSUNG

Versuchen Sie, in einen normalen Schlaf- / Wach-Zyklus zu gelangen - besonders an den Wochenenden. Versuchen Sie, wenn möglich, jeden Tag zu einer ähnlichen Uhrzeit auf natürliche Weise aufzuwachen.

6. Nehmen Sie eine Melatonin-Ergänzung



[Melatonin](#) ist ein wichtiges Schlafhormon, das Ihrem Gehirn mitteilt, wann es Zeit ist, sich zu entspannen und ins Bett zu gehen (46).

Melatonin-Ergänzungsmittel sind eine äußerst beliebte Schlafhilfe.

Melatonin wird häufig zur Behandlung von Schlaflosigkeit eingesetzt und ist eine der einfachsten Möglichkeiten, schneller einzuschlafen (47, 48).

In einer Studie verbesserten 2 mg Melatonin vor dem Zubettgehen die Schlafqualität und Energie am nächsten Tag und trugen dazu bei, dass die Menschen schneller einschliefen. In einer anderen Studie schlief die Hälfte der Gruppe schneller ein und verbesserte die Schlafqualität um 15% (48, 49).

Darüber hinaus wurden in keiner der obigen Studien Entzugseffekte berichtet.

Melatonin ist auch nützlich, wenn Sie reisen und sich auf eine neue Zeitzone einstellen, da es den zirkadianen Rhythmus Ihres Körpers zur Normalisierung bringt (50).

In einigen Ländern benötigen Sie ein Rezept für Melatonin. In anderen ist Melatonin in Geschäften oder online weit verbreitet. Nehmen Sie ca. 1–5 mg 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen ein.

Beginnen Sie mit einer niedrigen Dosis, um Ihre Verträglichkeit zu ermitteln, und erhöhen Sie sie bei Bedarf langsam. Da Melatonin die Gehirnchemie verändern kann, sollten Sie sich vor der Anwendung mit einem Arzt besprechen.

Sie sollten auch mit einem Gesundheitsdienstleister sprechen, wenn Sie über die Verwendung von Melatonin als Schlafhilfe für Ihr Kind nachdenken, da die langfristige Anwendung dieses Nahrungsergänzungsmittels bei Kindern nicht gut untersucht wurde.

Weitere Infos zu Melatonin: <https://hs-activa.com/blogs/news/melatonin>

ZUSAMMENFASSUNG

Ein Melatonin-Supplement ist eine einfache Möglichkeit, die Schlafqualität zu verbessern und schneller einzuschlafen. Nehmen Sie 1–5 mg ca. 30–60 Minuten ein, bevor Sie zu Bett gehen.

7. Betrachten Sie diese anderen Ergänzungen



Mehrere Ergänzungsmittel können zur Entspannung beitragen und beim Schlafen helfen, darunter:

Ginkgo biloba: Ein natürliches Kraut mit vielen Vorteilen. Es kann beim Schlaf, bei der Entspannung und beim Stressabbau helfen. Die Evidenz ist jedoch begrenzt. Nehmen Sie 250 mg 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen (51).

Glycin: Einige Studien zeigen, dass 3 Gramm der Aminosäure Glycin die Schlafqualität verbessern können (52, 53, 54).

Baldrianwurzel: Mehrere Studien weisen darauf hin, dass Baldrian Sie beim Einschlafen unterstützen und die Schlafqualität verbessern kann. Nehmen Sie 500 mg vor dem Schlafengehen (55, 56, 57).

Magnesium: Magnesium ist für über 600 Reaktionen in Ihrem Körper verantwortlich und kann die Entspannung verbessern und die Schlafqualität verbessern (58, 59, 60).

L-Tryptophan: Eine Aminosäure, L- Tryptophan, kann die Entspannung und den Schlaf verbessern. Nehmen Sie 500 mg vor dem Schlafengehen (61, 62).

Lavendel: Ein kraftvolles Kraut mit vielen gesundheitlichen Vorteilen. Lavendel kann eine beruhigende und sitzende Wirkung zur Verbesserung des Schlafes auslösen. Nehmen Sie 80–160 mg mit 25–46% Linalool (63, 64, 65, 66, 67, 68, 69).

Stellen Sie sicher, dass Sie diese Ergänzungen nur einzeln probieren. Sie sind zwar keine magische Kugel für Schlafprobleme, können jedoch nützlich sein, wenn sie mit anderen natürlichen Schlafstrategien kombiniert werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Mehrere Ergänzungen, darunter Lavendel und Magnesium, können in Kombination mit anderen Strategien zur Entspannung und Schlafqualität beitragen.

8. Trinken Sie keinen Alkohol



Wenn Sie nachts ein paar Drinks trinken, kann dies Ihren Schlaf und Ihre Hormone negativ beeinflussen.

Es ist bekannt, dass Alkohol die Symptome von Schlafapnoe, Schnarchen und Schlafstörungen verursacht oder verstärkt (70, 71).

Es verändert auch die nächtliche Melatoninproduktion, die eine Schlüsselrolle im zirkadianen Rhythmus Ihres Körpers spielt (72, 73, 74, 75).

Eine andere Studie ergab, dass der Alkoholkonsum nachts die natürlichen nächtlichen Erhöhungen des menschlichen Wachstumshormons (HGH) senkte, was im zirkadianen Rhythmus eine Rolle spielt und viele andere Schlüsselfunktionen hat (76).

ZUSAMMENFASSUNG

Vermeiden Sie Alkohol vor dem Schlafengehen, da dies die nächtliche Melatoninproduktion verringern und zu Schlafstörungen führen kann.

9. Optimieren Sie Ihre Schlafzimmerumgebung



Viele Leute glauben, dass die Schlafzimmerumgebung und ihre Einrichtung Schlüsselfaktoren für einen guten Schlaf sind.

Diese Faktoren umfassen Temperatur, Lärm, Außenbeleuchtung und Möbelanordnung (77).

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass Lärm von außen, häufig durch den Verkehr, zu Schlafstörungen und langfristigen gesundheitlichen Problemen führen kann (78, 79, 80).

In einer Studie zur Schlafumgebung von Frauen stellten etwa 50% der Teilnehmer fest, dass die Schlafqualität bei nachlassendem Lärm und Licht (81) verbessert wurde .

Um die Umgebung Ihres Schlafzimmers zu optimieren, versuchen Sie, externe Geräusche, Licht und künstliches Licht von Geräten wie Wecker zu minimieren. Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer ein ruhiger, entspannender, sauberer und angenehmer Ort ist.

ZUSAMMENFASSUNG

Optimieren Sie Ihre Schlafzimmerumgebung, indem Sie externes Licht und Lärm eliminieren, um besser schlafen zu können.

10. Stellen Sie Ihre Schlafzimmertemperatur ein



Körper- und Schlafräumtemperatur können auch die Schlafqualität erheblich beeinflussen.

Wie Sie es vielleicht im Sommer oder an heißen Orten erlebt haben, kann es sehr schwierig sein, eine gute Nachtruhe zu bekommen, wenn es zu warm ist.

Eine Studie ergab, dass die Schlafzimmertemperatur die Schlafqualität stärker als die externen Geräusche beeinflusste (77).

Andere Studien zeigen, dass eine erhöhte Körper- und Schlafzimmertemperatur die Schlafqualität beeinträchtigen und die Wachheit erhöhen kann (82, 83, 84, 85, 86, 87).

Ungefähr 20 ° C scheint für die meisten Menschen eine angenehme Temperatur zu sein, auch wenn dies von Ihren Vorlieben und Gewohnheiten abhängt.

ZUSAMMENFASSUNG

Testen Sie verschiedene Temperaturen, um herauszufinden, welche für Sie am angenehmsten ist. Bei 20 ° C sind die meisten Menschen am besten geeignet.

11. Essen Sie nicht spät am Abend



Das nächtliche Essen kann sowohl die Schlafqualität als auch die natürliche Freisetzung von HGH und Melatonin negativ beeinflussen (88, 89, 90, 91, 92).

Die Qualität und der Typ Ihres nächtlichen Imbisses können ebenfalls eine Rolle spielen.

In einer Studie half eine kohlenhydratreiche Mahlzeit, die vier Stunden vor dem Schlafengehen gegessen wurde, den Menschen, schneller einzuschlafen (93).

Interessanterweise stellte eine Studie fest, dass eine kohlenhydratarme Diät auch den Schlaf verbessert, was darauf hinweist, dass Kohlenhydrate nicht immer notwendig sind - insbesondere, wenn Sie an eine kohlenhydratarme Diät gewöhnt sind (94).

ZUSAMMENFASSUNG

Konsum einer großen Mahlzeit vor dem Schlafengehen kann zu Schlafstörungen und Hormonstörungen führen. Bestimmte Mahlzeiten und Snacks können jedoch einige Stunden vor dem Schlafengehen hilfreich sein.

12. Entspannen Sie sich und klären Sie abends Ihre Gedanken



Viele Menschen haben eine Vor-Schlaf-Routine, die ihnen hilft, sich zu entspannen.

Es wurde gezeigt, dass Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen die Schlafqualität verbessern. Sie sind eine weitere verbreitete Technik zur Behandlung von Schlafstörungen (95, 96, 97).

In einer Studie verbesserte eine entspannende Massage die Schlafqualität bei Kranken (98).

Zu den Strategien zählen entspannende Musik hören, ein Buch lesen, ein heißes Bad nehmen, meditieren, tief durchatmen und visualisieren.

Probieren Sie verschiedene Methoden aus und finden Sie heraus, was für Sie am besten funktioniert.

ZUSAMMENFASSUNG

Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen, einschließlich heißer Bäder und Meditation, können Ihnen beim Einschlafen helfen.

13. Nehmen Sie ein entspannendes Bad oder eine Dusche



Ein entspannendes Bad oder eine andere Dusche ist ein beliebter Weg, um besser zu schlafen.

Studien deuten darauf hin, dass sie die allgemeine Schlafqualität verbessern und Menschen - insbesondere älteren Erwachsenen - schneller einschlafen können (99, 100, 101, 102, 103).

In einer Studie verbesserte ein heißes Bad 90 Minuten vor dem Schlafengehen die Schlafqualität und half den Menschen, tiefer zu schlafen (100).

Wenn Sie abends kein Vollbad nehmen möchten, können Sie einfach nur mit heißem Wasser baden, um sich zu entspannen und den Schlaf zu verbessern (102, 103).

ZUSAMMENFASSUNG

Ein warmes Bad, eine Dusche oder ein Fußbad vor dem Schlafengehen können Sie entspannen und Ihre Schlafqualität verbessern.

14. Klären Sie, ob Sie eine Schlafstörung haben



Ein zugrunde liegender Gesundheitszustand kann die Ursache für Ihre Schlafprobleme sein.

Ein häufiges Problem ist die Schlafapnoe, die zu inkonsistenter und unterbrochener Atmung führt. Menschen mit dieser Störung hören auf zu atmen, während sie schlafen (104, 105).

Diese Bedingung kann häufiger sein, als Sie denken. Eine Überprüfung behauptete, dass 24% der Männer und 9% der Frauen Schlafapnoe haben (106).

Weitere häufig medizinisch diagnostizierte Probleme sind Schlafbewegungsstörungen und zirkadiane Rhythmus-Schlaf- / Weckstörungen, die bei Schichtarbeitern üblich sind (107, 108).

Wenn Sie immer mit dem Schlaf zu kämpfen hatten, ist es ratsam, Ihren Arzt zu konsultieren.

ZUSAMMENFASSUNG

Es gibt viele häufige Erkrankungen, die zu Schlafstörungen führen können, einschließlich Schlafapnoe. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn schlechter Schlaf ein dauerhaftes Problem in Ihrem Leben ist.

15. Holen Sie sich ein bequemes Bett, Matratze und Kissen



Manche fragen sich, warum sie in einem Hotel immer besser schlafen.

Neben der entspannenden Umgebung kann die Bettqualität auch den Schlaf beeinflussen (109, 110).

Eine Studie untersuchte die Vorteile einer neuen Matratze für 28 Tage und zeigte, dass sie Rückenschmerzen um 57%, Schulterschmerzen um 60% und Rückensteifigkeit um 59% reduzierte. Es verbesserte auch die Schlafqualität um 60% (111).

Andere Studien weisen darauf hin, dass neue Betten den Schlaf verbessern können. Zusätzlich kann schlechter Bettzeug zu erhöhten Rückenschmerzen führen (112, 113).

Die beste Matratze und Bettwäsche ist äußerst subjektiv. Wenn Sie Ihre Betten aufrüsten, richten Sie Ihre Wahl nach persönlichen Vorlieben (113, 114, 115, 116, 117).

Es wird empfohlen, die Bettwäsche mindestens alle 5 bis 8 Jahre zu verbessern.

Wenn Sie die Matratze oder das Bettzeug seit mehreren Jahren nicht ersetzt haben, kann dies eine sehr schnelle - wenn auch teure - Lösung sein (112).

ZUSAMMENFASSUNG

Ihr Bett, Ihre Matratze und Ihr Kopfkissen können die Schlafqualität und Gelenk- oder Rückenschmerzen stark beeinträchtigen. Versuchen Sie, alle 5 bis 8 Jahre eine hochwertige Matratze und Bettwäsche zu kaufen.

16. Regelmäßiger Sport - aber nicht vor dem Schlafengehen



Sport ist eine der besten Methoden, die sich auf die Wissenschaft stützen, um Ihren Schlaf und Ihre Gesundheit zu verbessern.

Es kann alle Aspekte des Schlafes verbessern und wurde zur Verringerung der Symptome von Schlaflosigkeit verwendet (118, 119, 120, 121, 122).

In einer Studie bei älteren Erwachsenen wurde festgestellt, dass Bewegung die Einschlafzeit fast halbierte und nachts weitere 41 Minuten Schlaf ermöglichte (121).

Bei Menschen mit schwerer Schlaflosigkeit bot Bewegung mehr Vorteile als die meisten Drogen. Die Übung reduzierte die Einschlafzeit um 55%, die Nachtruhe um 30% und die Angst um 15% und die Gesamtschlafzeit um 18% (123).

Obwohl die tägliche Bewegung für einen guten Schlaf ausschlaggebend ist, kann eine zu späte Übung zu Schlafstörungen führen.

Dies liegt an der stimulierenden Wirkung von Bewegung, die die Wachsamkeit und Hormone wie Adrenalin und Adrenalin erhöht. Einige Studien zeigen jedoch keine nachteiligen Auswirkungen, so dass dies eindeutig vom Individuum abhängt (124, 125, 126).

Regelmäßige Bewegung während der Tagesstunden ist eine der besten Möglichkeiten, um einen guten Schlaf zu gewährleisten.

17. Trinken Sie keine Flüssigkeiten vor dem Schlafengehen



Nykturie ist der medizinische Begriff für übermäßiges Wasserlassen in der Nacht. Es beeinflusst die Schlafqualität und die Energie des Tages (127, 128).

Das Trinken großer Mengen von Flüssigkeiten vor dem Schlafengehen kann zu ähnlichen Symptomen führen, obwohl manche Menschen empfindlicher sind als andere.

Obwohl die Flüssigkeitszufuhr für Ihre Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist, ist es ratsam, die Flüssigkeitszufuhr am späten Abend zu reduzieren.

Versuchen Sie, 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen keine Flüssigkeit zu trinken.

Sie sollten das Bad auch direkt vor dem Schlafengehen benutzen, da dies Ihre Aufwärmwahrscheinlichkeit in der Nacht verringern kann.

Reduzieren Sie die Flüssigkeitszufuhr am späten Abend und versuchen Sie, das Badezimmer direkt vor dem Schlafengehen zu nutzen.

Fazit

Der Schlaf spielt eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit.

In einer großen Studie wurde unzureichender Schlaf mit einem erhöhten Adipositas-Risiko von 89% bei Kindern und 55% bei Erwachsenen in Verbindung gebracht (129).

Andere Studien belegen, dass weniger als 7–8 Stunden pro Nacht das Risiko für Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes steigt (130, 131, 132).

Wenn Sie sich für optimale Gesundheit und Wohlbefinden interessieren, sollten Sie den Schlaf zu einer der obersten Prioritäten machen und einige der oben genannten Tipps berücksichtigen.

Wenn Sie mehr über eine gesunde Lebensweise erfahren möchten, besuchen Sie doch unseren Blog unter: <https://hs-activa.com/blogs/news>

Für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel besuchen Sie unsere Webseite: <https://hs-activa.com/>

Quellenangabe

- 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17308390>
- 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19955752>
- 3: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23376698>
- 4: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23319909>
- 5: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25372728>
- 6: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26972035>
- 7: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26541426>
- 8: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8776790>
- 9: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15282995>
- 10: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10329298>
- 11: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4302758/>
- 12: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20669438>
- 13: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-2/85-93.htm>
- 14: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK10839/>
- 15: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/786739>
- 16: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24394440>
- 17: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15106233>
- 18: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18815716>
- 19: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8340561>
- 20: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12789673>
- 21: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20937863>
- 22: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16120101>
- 23: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3047226/>
- 24: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21552190>
- 25: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16842544>
- 26: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16018347>
- 27: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7775331>
- 28: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3002968/>
- 29: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25919661>

30: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15635355>
31: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10049999>
32: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9729561>
33: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20019636>
34: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24235903>
35: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10906543>
36: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21463024>
37: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22659474>
38: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17053484>
39: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11763827>
40: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18691289>
41: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7610470>
42: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12941057>
43: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12220314>
44: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10849238>
45: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2699216/>
46: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9556097>
47: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21340475>
48: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18036082>
49: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19584739>
50: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26731279>
51: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11302564>
52: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22293292>
53: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25533534>
54: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1479-8425.2007.00262.x/full>
55: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20347389>
56: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21399726>
57: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4034730>
58: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540137>
59: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21199787>
60: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12163983>

61: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15378679>
62: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22214254>
63: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22612017>
64: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16095639>
65: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21869900>
66: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22475718>
67: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16520572>
68: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16131287>
69: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16298774>
70: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7077345>
71: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7258218>
72: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8370699>
73: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8345809>
74: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11055626>
75: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1188459/>
76: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8675588>
77: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1811316>
78: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12493567>
79: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26483931>
80: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25642690>
81: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21243655>
82: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15173935>
83: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3381060>
84: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15578234>
85: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3443373>
86: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2583142>
87: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18603220>
88: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22204204>
89: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19378289>
90: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8032349>
91: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18819825>

92: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22142838>
93: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17284739>
94: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18681982>
95: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6989409>
96: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1986039>
97: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10271532>
98: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9656043>
99: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16084919>
100: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10408315>
101: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12379298>
102: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18459154>
103: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10979246>
104: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8464440>
105: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15113821>
106: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8464434>
107: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3397811/>
108: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3523094/>
109: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20579971>
110: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16628150>
111: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11896375>
112: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2697581/>
113: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11198791>
114: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11104482>
115: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1119282/>
116: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11059462>
117: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17597575>
118: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20813580>
119: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22884182>
120: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15892929>
121: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8980207>
122: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21733182>

- 123: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20572421>
- 124: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20673290>
- 125: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10378914>
- 126: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9628115>
- 127: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15621224>
- 128: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15172208>
- 129: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2398753/>
- 130: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21300732>
- 131: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15851636>
- 132: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19910503>