



**endlich
schneller
schlafen**

10

tetesept:

Tipps für einen besseren Schlaf



Guter Schlaf ist sehr wertvoll

Während wir schlafen, kann sich unser gesamter Organismus regenerieren und erholen:

Zellen reparieren sich, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren und der Körper stellt die Energie für den kommenden Tag bereit.

Letztendlich ist unsere Lebensqualität eng mit gutem und erholsamem Schlaf verbunden. Er kann uns entspannter, glücklicher und resistenter gegen Probleme machen, da unsere Gedächtnisleistung und Konzentrationskraft nach gutem Schlaf voll abrufbar ist.

Und das Wichtigste: Durch eine gute Schlafqualität können wir unsere Gesundheit langfristig unterstützen.

Während wir schlafen ist unser Körper alles andere als untätig: Nach dem Einschlafen wechseln sich unterschiedlich lange Tiefschlaf- und Traumphasen ab.

In den Schlafphasen finden im Körper verschiedene Prozesse statt. Zum Beispiel verarbeitet dein Gehirn die neusten Ereignisse und die Wirbelsäule erholt sich von den Belastungen des Tages – sofern Du eine gute Matratze hast, die eine erholsame Liegeposition ermöglicht.

Alles, was im Schlaf passiert, trägt entscheidend zur Erholung von Körper und Geist bei.

MIT DEN FOLGENDEN TIPPS KÖNNEN SIE IHRE SCHLAFQUALITÄT VERBESSERN!

A photograph of a young couple sleeping peacefully in a bed with blue bedding. The woman is on the left, leaning her head against the man on the right. They are both smiling slightly. The image is partially covered by a dark blue circular overlay on the right side, which contains the title text and several yellow star graphics.

Die verschiedenen Schlafphasen



Routinen sind der Schlüssel

1.

Versuchen Sie, regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten und ein persönliches Einschlafritual zu entwickeln.

Zum Beispiel: vor dem Einschlafen Entspannungsmusik hören, eine Tasse Tee trinken oder ein warmes Bad nehmen. Der Körper kann das wiederkehrende Ritual als Signal deuten, sich zu entspannen und auf den Schlaf vorzubereiten.

Testen Sie verschiedene Entspannungsmethoden und finden Sie heraus, was für Sie am besten funktioniert.

Das blaue Licht beleuchteter Displays verhindert die Melatonin-Ausschüttung im Gehirn, welche die Müdigkeit im Organismus auslöst.

Außerdem erzeugen anhaltende Reize wie E-Mails, Nachrichten, Anrufe oder Push-Nachrichten in Zeiten der ständigen Erreichbarkeit Unruhe. **Deshalb gilt:** Eine Stunde vor dem Schlafengehen werden Smartphone, Tablet oder Laptop weggelegt – auch der Fernseher sollte ausbleiben.

Greifen Sie lieber zu einem guten Buch.
So geben Sie Ihrem Körper und Geist die Möglichkeit „herunterzufahren“.

Vor dem Schlafengehen ist **Sendepause**





3.

Das Bett ist ein Wohlfühlort

Gestalten Sie sich Ihr Bett gemütlich und nutzen sie es nicht als Ablage.

Eine bequeme Matratze und schöne Kissen machen sich bezahlt und steigern den Wohlfühlfaktor im heimischen Schlafzimmer.

Verzichten Sie idealerweise darauf, im Bett zu arbeiten, fernzusehen oder zu essen – denn sonst verfliegt die gemütliche Atmosphäre schnell.

Am besten essen Sie spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen leichte Gerichte, wie z.B. Joghurt mit Nüssen und Banane.

Ernährung am Abend

A top-down view of a dark grey surface covered with various healthy snacks. In the top left, a white bowl holds fresh spinach leaves. To its right, a white bowl contains a salad of green and red-veined leaves. Below the spinach, a small white bowl is filled with cooked brown lentils. To the right of the lentils is a small white bowl of cooked quinoa. In the bottom left, a white bowl contains white yogurt topped with green pumpkin seeds and chia seeds. Next to it is a white spoon filled with chia seeds. In the center, a small white dish holds a mix of almonds, cashews, and other nuts. To the right of the nuts is a whole avocado and a halved avocado showing its pit. In the bottom right, a yellow banana is partially visible. In the bottom center, there is a piece of dark chocolate wrapped in brown paper. Scattered around the bowls are individual almonds, pumpkin seeds, and lentils. The background is a dark blue-grey gradient with white stars, suggesting a night sky.

5.

**Leichte
Bewegungen
sorgen für
Entspannung**

Intensiver Sport kurbelt den Kreislauf an, die Körpertemperatur steigt. Dann werden Hormone ausgeschüttet, die uns wachhalten und es uns schwer machen, zur Ruhe zu kommen. Das Einschlafen fällt danach eher schwer.

Ziehen Sie deshalb abends meditative Übungen wie Yoga oder Pilates vor und verschieben Sie intensives Kraft- oder Ausdauertraining auf den Tag.

Ein warmes Bad zur Schlafförderung

Während Sie ein warmes Bad nehmen, steigt Ihre Körpertemperatur an und sinkt danach spürbar wieder ab. **Dadurch kommt der Körper in Entspannung und kann optimal auf das Schlafengehen vorbereitet werden.**

Ein wohlig warmes Entspannungsbad vor dem Zubettgehen kann die Schlafqualität verbessern und die Einschlafzeit verkürzen.

Zum Baden eignen sich Zusätze mit entspannenden ätherischen Ölen wie z.B. Lavendel.





In der **Ruhe** liegt die Kraft



Alle Störquellen, die Ihren Schlaf beeinträchtigen könnten, sollten aus dem Schlafzimmer entfernt werden.

Bereits eine tickende Uhr kann das Einschlafen zur Herausforderung machen – denn oft kann man das Geräusch nicht einfach ausblenden. Auch das Licht eines Weckers kann stören – denn Licht lässt uns glauben, dass Tag ist.

- ★ **Sorgen Sie also für eine ruhige und dunkle Umgebung, in der Sie zur Ruhe kommen können.**

Durchatmen und Auftanken

Die Temperatur im Schlafzimmer sollte vor dem Einschlafen idealerweise zwischen 16 und 18 °C liegen.

Wenn es zu warm wird, schwitzen Sie eher und Ihr Körper kühlt nicht ausreichend ab. Wenn es zu kalt ist, muss Ihr Körper die Körpertemperatur aufrechterhalten und kann sich nicht entspannen.

Auch sollte vor dem Schlafen das Zimmer gelüftet werden. Die frische Luft gleicht aus, dass unser Körper im Schlaf besonders viel Kohlendioxid sowie Feuchtigkeit abgibt.



Schneller einschlafen mit Melatonin



Wenn Einschlaf Tipps und Entspannungstechniken nicht sofort helfen, kann das sogenannte „Schlafhormon“ Melatonin beim Einschlafen unterstützen.

Der normale Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch die körpereigene Ausschüttung von Melatonin reguliert. Melatonin wird hauptsächlich bei Dunkelheit gebildet. Es kommt in geringen Mengen auch in Lebensmitteln vor, wie z.B. in Beeren, Nüssen und Milch.

Durch die Einnahme von Melatonin kann sich Ihre Einschlafzeit verkürzen.



Altbewährte Kräuter wie z.B Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel und Johanniskraut sind seit Jahrhunderten für ihre schlaffördernden oder beruhigenden Eigenschaften bekannt.

Schon im Mittelalter wurden sie für einen tieferen Schlaf z.B. als Tee verabreicht.

Fast jede Drogerie hat diese natürlichen Kräuter als Tablette, Badezusatz, Teemischung oder Öl im Sortiment.

Altbewährte Kräuter für einen ruhigen Schlaf

10.



tetesept MELATONIN AKUT STRIPS

Verkürzt das Einschlafen dank 1,8 mg Melatonin pro Strip.



tetesept MELATONIN + MAGNESIUM DIREKT STICKS

Enthalten hochdosiertes Melatonin das zur Verkürzung der Einschlafzeit beiträgt. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Für entspannte Muskeln in der Nacht.

Mehr Informationen unter
tetesept.de/besser-schlafen

✦ tetesept EINSCHLAFEN + NACHTRUHE DURCHSCHLAF DEPOT



Der 3 in 1-Komplex für eine ruhige Nacht kombiniert Melatonin, den natürlichen Botenstoff für schnelleres Einschlafen, mit pflanzlichen Extrakten aus Baldrian und Passionsblume plus B-Vitamine - mit Depot-Effekt für eine Langzeitversorgung während des Schlafs.

✦ tetesept BADEKONZENTRAT RUHE & ENTSPANNUNG



Kosmetikum

Wohltuendes Badekonzentrat mit natürlichem Duft-Effekt aus wertvollen ätherischen Ölen für nachhaltige, tiefe Entspannung und mehr Balance.

✦ tetesept BALDRIAN 1000 + MAGNESIUM



Pflanzlich wirksamer Baldrian unterstützt die natürliche Schlafqualität in der Nacht und trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs bei. Das Plus an Magnesium unterstützt zusätzlich die Muskeln in der Nacht. Für eine gute Nacht und einen erholten Start in den Tag.

✦ tetesept MEERSALZ ANTI-STRESS



Kosmetikum

Mit 100 % naturreinem Meersalz und wohltuendem Duft-Effekt. Spüren Sie die spezielle Kombination aus natürlichen ätherischen Ölen für ein Gefühl von wohltuender Erholung von Körper & Geist.



**endlich
ausgeruht
aufwachen**

tetesept:

tetesept.de/besser-schlafen