

# Tipps für einen besseren und angenehmeren Schlaf von Comfier Sleep

Vielen Dank noch einmal, dass Sie unsere Produkte genießen. Heutzutage führen wir ein hektisches Leben mit vielen Ablenkungen und Stressfaktoren während des Tages. Ein angenehmer und gesunder Schlaf ist deshalb wichtiger denn je. Wir haben eine Liste mit einfachen Ratschlägen für Sie zusammengestellt. Nutzen Sie diese Tipps, um schneller einzuschlafen und eine bessere Schlafqualität zu erzielen.

## Empfehlungen für einen besseren Schlaf:



### 1. Immer zur gleichen Zeit aufstehen

Routine wird im Hinblick auf Schlafqualität gerne unterschätzt. Ihr Körper entwickelt im Laufe der Zeit eine „innere Uhr“, die Ihr Erholungs- und Schlafverhalten reguliert. Bringen Sie diese nicht zu sehr durcheinander und halten Sie einen festen Zeitplan für das Aufwachen ein.

### 2. Abendliche Spaziergänge

Ein ruhiger und entspannender Spaziergang wirkt Wunder für Schlafqualität und geistige Gesundheit. Neuere Studien zeigen, dass Menschen, die abends spazieren gehen, in einer besseren allgemeinen gesundheitlichen Verfassung sind.



### 3. Bequemes Bett

Damit sind Sie definitiv auf dem richtigen Weg :) Qualitativ hochwertige Bettwaren sind entscheidend für einen angenehmen Schlaf. Wenn Sie sich ständig hin und her wälzen, um Ihre Schlafposition zu ändern, oder überhitzen, kann dies die Qualität Ihres Schlafs erheblich verschlechtern.

### 4. Kühler und dunkler Raum

Es ist sehr vorteilhaft, das Eindringen von Morgenlicht zu verhindern, das es Sie schnell wecken kann. Und ein kühleres Zimmer kann schnelles Einschlafen begünstigen. Wenn es zu heiß und ungemütlich ist, fühlen Sie sich nachts gestört und können nicht richtig schlafen.



### 5. Entspannungsbad

Dies ist ganz einfach zu bewerkstelligen. Warmes und gelegentlich sogar heißes Baden oder Duschen ist vor dem Schlafengehen äußerst empfehlenswert. Ihr Körper transportiert so Blut zur Haut, wodurch Ihre Körperkerntemperatur sinkt. Untersuchungen zeigen, dass Sie auf diese Weise schneller einschlafen.



# Was Sie vor dem Schlafengehen vermeiden sollten:



## 1. Schwere Kost

Schwer verdauliches Essen ist vor dem Schlafengehen generell nicht die beste Wahl. Ihr Körper muss sich anstrengen, um die Nahrung zu verdauen, wodurch Sie länger wach bleiben.

## 2. Blaues Licht

Dies lässt sich nur schwer umsetzen, weil die meisten von uns vom Handy abhängig sind. Versuchen Sie aber, mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen nicht mehr aufs Handy, Tablet oder sogar auf den Fernseher zu schauen. Wir sind evolutionär darauf programmiert, blaues Licht mit Wachsein zu assoziieren, und Sie möchten Ihrem Gehirn vor dem Schlafengehen keine solchen Signale senden.



## 3. Alkohol, Rauchen und Koffein

Entgegen der gängigen Meinung ist Alkohol ebenso wie Nikotin und Koffein ein Stimulans. Grundsätzlich ist es keine gute Idee, kurz vor dem Schlafengehen Substanzen einzunehmen, die das Nervensystem stimulieren.

## 4. Intensives Training

Bewegung ist im Allgemeinen sehr gut für Sie und die Qualität Ihres Schlafs. Sie muss allerdings zur richtigen Zeit erfolgen. Ihr Körper braucht etwas Zeit, um sich vor dem Schlafengehen zu beruhigen. Vermeiden Sie also mindestens ein paar Stunden vor Ihrer üblichen Schlafenszeit intensives Training.



## 5. Stress

Dies ist ebenfalls schwer zu kontrollieren, da viele äußere Faktoren mitspielen können. Vermeiden Sie es aber möglichst, vor dem Schlafengehen geschäftliche E-Mails abzurufen oder anderen stressigen Aktivitäten nachzugehen.

Gute Nacht  
Traum süß