

# JONA SLEEP

## Expertenbeitrag: Besser schlafen – 5 Tipps zum Einschlafen

Der folgende MÖBELMARKT-Experten-Beitrag wird Ihnen von zur Verfügung gestellt. Form, Stil und Inhalt liegen allein in der Verantwortung des Autors [JONA SLEEP](#). Die hier veröffentlichte Meinung kann daher von der Meinung der Redaktion oder des Herausgebers abweichen.

Dienstag, 12.02.2019

### Schläfst du gut?

Wenn nicht, bist du jedenfalls nicht allein. Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2016 geben 78% der Deutschen an, zumindest gelegentlich unter Schlafproblemen zu leiden. Die Ursachen sind vielfältig. Stress, Grübeln, Schichtarbeit – ja sogar Lärmbelästigungen werden als Grund angegeben.

### Was tun, wenn man nicht einschlafen kann?

Die gute Nachricht vorneweg: Besser schlafen kann man wieder lernen. Bereits geringe Verhaltensänderungen können helfen, damit wir abends wieder leichter in den Schlaf finden. Im Folgenden haben wir die 5 besten Tipps zum Einschlafen für dich zusammengestellt.

#### 1. Verbessere Deine Schlafhygiene

Schlafhygiene? Was hat es denn damit auf sich? Als Schlafhygiene werden Gewohnheiten bezeichnet, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind<sup>1</sup>. Sie ist eine der ersten Maßnahmen, die bei Schlafstörungen ergriffen werden.<sup>2</sup> So empfiehlt beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in ihrem Patientenratgeber<sup>3</sup> jeden Tag um dieselbe Zeit aufzustehen und nur ins Bett zu gehen, wenn man wirklich müde ist. Mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen sollten keine koffeinhaltigen Getränke zu sich genommen werden. Das umfasst neben den klassischen Wachmachern wie Kaffee und Energie-Drinks auch grünen und schwarzen Tee, die ebenfalls Koffein enthalten. Auch Rauchen und Alkohol sind gesundem Schlaf nicht zuträglich. Auf Sport am Abend solltet ihr übrigens verzichten oder ihn so legen, dass noch genügend Zeit bis zum Zubettgehen vergeht. Körperliche Aktivität regt unser Nervensystem an und dies wirkt kontraproduktiv, wenn man einschlafen will.

#### 2. Führe Abendrituale ein

Dein Körper ist den ganzen Tag in Aktion. Signalisiere ihm rechtzeitig vor dem Schlafengehen, dass es nun Zeit ist, herunterzufahren und sich zu erholen. Abendrituale können hierbei Gold wert sein. Egal, ob du ein Buch liest, Tagebuch schreibst oder den Abend bei einer Tasse Tee ausklingen lässt. Wichtig ist nur, dass du es regelmäßig tust. So kann dein Körper sich auf den Tagesablauf einstellen. Übrigens: Fernseher und Handy solltest du kurz vor dem Schlafengehen vermeiden. Das blaue Licht steht im Verdacht, die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin zu hemmen und damit das Einschlafen zu erschweren.

### **3. Die Matratze macht's**

Oder besser gesagt: das Schlafsystem. Denn auch das Kissen beeinflusst maßgeblich das Schlafempfinden. Was nutzt das beste Abendritual, wenn du nachts dauern aufwachst, weil deine Matratze so unbequem ist oder du morgens an üblen Nacken-Verspannungen aufgrund eines ungeeigneten Kissens leidest? Eine gute Matratze ist die Basis für eine erholsame Nacht. Achte darauf, dass deine Matratze sich deinem Körper anpasst – und nicht umgekehrt. Deine Wirbelsäule sollte möglichst gerade liegen. Damit dies möglich ist, muss deine Matratze eine hohe Punktelastizität aufweisen. Dadurch sinkt dein Körper beispielsweise an der Schulter tiefer ein als am Rumpf und deine Wirbelsäule wird gerade gelagert. Bei der Entwicklung unserer JONA Sleep Matratze haben wir deshalb nicht nur auf ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe geachtet, sondern auch auf eine körpergerechte Schlafhaltung. Da das richtige Kissenformat für das Schlafempfinden subjektiv und abhängig von der individuellen Vorlieben ist, haben wir für unsere Kunden ein Kissen in zwei unterschiedlichen Höhen entwickelt. Wenn du morgens an Verspannungen leidest, solltest du dein Schlafsystem überdenken und neue Schlafprodukte testen.

### **4. Erlerne Entspannungstechniken**

Unser Alltag ist geprägt von Stress und Reizüberflutung. Schnell vergessen wir, auf uns zu achten – uns Zeit für uns selbst zu nehmen. Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation können dabei helfen, unserem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und Stress abzubauen. Positiver Nebeneffekt? Unser Körper kommt zur Ruhe, nächtliche Grübeleien, die wach halten, werden weniger.

### **5. Der Klassiker: Milch mit Honig**

Nicht umsonst ein probates Mittel gegen Einschlafbeschwerden. Die in der Milch enthaltene Aminosäure L-Tryptophan kann im Körper in den Neurotransmitter Serotonin umgewandelt werden. Dieser ist die Basis für das Schlafhormon Melatonin, das den Tages-und-Nacht Rhythmus steuert. Gönn dir einfach eine Tasse vor dem Schlafengehen.

Noch Fragen? Besuch uns gern auf unserem Shop <https://jona-sleep.com/> oder wende dich an unsere JONA SLEEP Schlafberater unter [goodmorning@jona-sleep.com](mailto:goodmorning@jona-sleep.com).

### **Besser schlafen – 5 Tipps zum Einschlafen**

## Links

- [JONA SLEEP](#)