

Schlafpyramide - Stufe 6

Mein Schlafzimmer

Einleitung

In Stufe 6 kümmern wir uns um Ihre Schlafumgebung. Schließlich schlafen Sie – im besten Fall – etwa acht Stunden in einem Zimmer. Da sollte dieses optimal für den Schlaf ausgerichtet sein.

Ziel der Stufe

Das Ziel dieser Stufe ist es, eine schlaffördernde Schlafumgebung zu gestalten. Sie lernen, was im Schlafzimmer alles einen Einfluss auf Ihren Schlaf hat und was Sie tun können, um Ihre Schlafumgebung angenehm zu gestalten.

Allgemeines

Schlafumgebung bedeutet nicht die Ausstattung Ihres Schlafzimmers. Vielmehr sind es fünf verschiedene Faktoren, die Ihre Schlafumgebung ausmachen, auf Ihren Schlaf einwirken und die Sie alle mit einfachen Kniffen positiv beeinflussen können. Zur Schlafumgebung gehören:

- Licht
- Luft
- Lärm
- Temperatur
- Komfort

Wissen

Licht

- Licht nimmt Einfluss auf die Produktion des Schlafhormons Melatonin.
- Ein heller Raum kann beim Einschlafen stören.

Luft

- 6 bis 8 Stunden in einem Raum ohne Lüften – dass das nicht unbedingt schlaffördernd ist, leuchtet ein.
- Idealerweise beträgt die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer zwischen 40 und 60 % - ein feuchtes Handtuch über der Heizung wirkt hier schon Wunder.

Lärm

- Laute Umgebungsgeräusche stören nicht nur das Einschlafen, sondern (unterbewusst) auch unsere Schlafqualität und können zu Aufwachen in der Nacht

führen. Etwa, wenn Sie an einer Hauptstraße, einer Zugstrecke oder in der Nähe eines Flughafens wohnen. Aufwachen zur immer gleichen Uhrzeit kann unter anderem daran liegen.

Temperatur

- Schlafforscher halten eine Schlafzimmertemperatur von 14 bis 18 ° C für ideal.
- Ein kühles Zimmer ist besser als ein warmes, weil es das natürliche Absinken der Körpertemperatur zum Einschlafen hin unterstützt. In der Nacht senkt unser Körper seine Temperatur um bis zu 1,5 ° C.

Komfort

- Auch die Raumausstattung hat einen Einfluss auf Ihren Schlaf. Sie sollten sich in Ihrem Schlafzimmer wohlfühlen. Der Anblick von Möbeln, die Ihnen nicht gefallen, der liegen gebliebenen Wäsche oder Arbeit kann beim Einschlafen zu unnötigen Gedanken führen.

Gut zu wissen: Auch Elektrosmog kann Ihren Schlaf beeinflussen. Sofern möglich, sollten das W-LAN und technische Geräte ausgeschaltet oder im Flugmodus sein.

Tipps

Licht

- Je dunkler im Schlafzimmer, desto besser tendenziell Ihr Schlaf. Sie müssen nicht jede Stand-By-Leuchte ausschalten oder abkleben. Dieses schwache Licht hat keinen Einfluss auf Ihre Schlafqualität, kann Sie aber beim Einschlafen stören.
- Scheuen Sie nicht, auch zu Hause eine Schlafmaske auszuprobieren, wenn Sie Ihren Raum nicht dunkel bekommen. Heutzutage gibt es viele Schlafmasken, die Sie beim Tragen kaum spüren und optimal abdunkeln.

Luft

- Mit Pflanzen können Sie die Luft in Ihrem Schlafzimmer ganz einfach verbessern.
- Versuchen Sie einmal mit offenem Fenster zu schlafen, sofern möglich, und schauen Sie, ob Sie einen Effekt auf Ihren Schlaf spüren.
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Schlafengehen. Das wirkt sich gleichzeitig auch positiv auf die Zimmertemperatur aus.

Lärm

- Je ruhiger im Schlafzimmer, desto einfacher und schneller das Einschlafen.
- Gegen Lärm von außen können Sie übertönende Geräusche nutzen oder zum Einschlafen etwa ein Hörbuch oder einen Podcast, um Ihr Gehirn vom störenden Lärm auf das Hörbuch oder den Podcast zu lenken.

Temperatur

- Schalten Sie die Heizung einmal aus oder schlafen Sie mit offenem Fenster. Sie werden überrascht sein, was dies für einen Effekt auf Ihren Schlaf haben kann.

Komfort

Achten Sie darauf, dass Arbeitsmaterialien oder Unordnung nichts in Ihrem Schlafzimmer zu suchen haben.