

SCHLAF-BRIEF

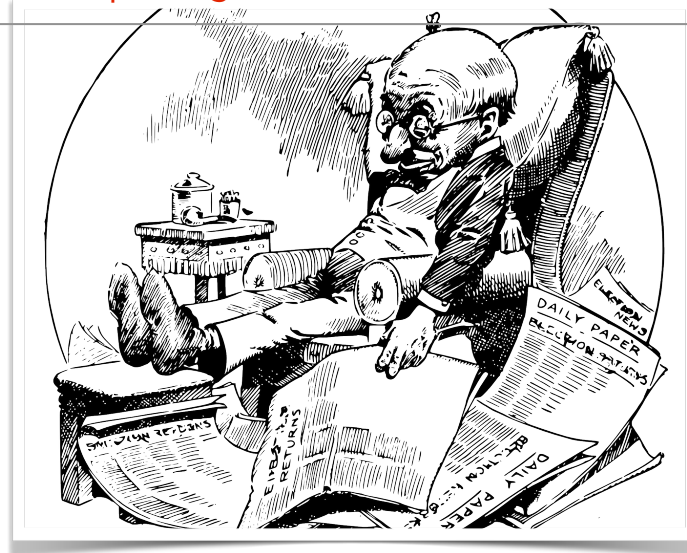
SCHLAFEN | Mittagsschlaf

Fragen:

Was brauchst Du für Deinen traumhaften Schlaf?

- Was soll dir der Mittagsschlaf bringen?
- Bist du müde, wenn du ins Abends Bett gehst?
- Wann kannst du ohne Probleme einschlafen?
- Was hält Dich von einem Abendspaziergang ab?
- Warst Du schon einmal auf: www.schlaf-laden.ch und hast die verschieden Angebote gesehen?

Letzte 3 Glückskalender 2021 auf www.schlaf-laden.ch



Sollen Menschen mit Schlafstörungen einen Mittagsschlaf machen?

Als erstes stellt sich die Frage weshalb jemand „Schlafgestört“ ist. Dies sollte vorab geklärt werden, denn die Facetten von Schlafproblemen ist vielfältig wie wir Menschen unterschiedlich sind.

Wer länger schon unter Schlafstörungen leidet, sollte auf den Mittagsschlaf verzichten, gerade Menschen mit Einschlafstörungen. Durch den regelmässigen Mittagsschlaf wird dem Körper eine andere Erholungszeit antrainiert und dadurch wird nur der sogenannte Schlafdruck vermindert und der Betroffene kann erst recht nur schwer einschlafen. Vielen fehlt die regelmässige, tägliche Bewegung und der konstante, regelmässige Aufstehrhythmus.

=> Kleiner Tip, jeden Abend (nicht zu Spät!) einen 30 Minuten Spaziergang machen! Jedoch Achtung vor zu intensiven Sport Abends da regen sie ihren Kreislauf zu sehr an, dies kann auch zu Einschlafstörungen führen.

Wichtig

Wichtig ist sich erst ins Bett zu legen, wenn man richtig müde ist! Nur Menschen mit einem Schlafdefizit kann der Powernap sehr nützlich sein, dies ist jedoch eine Andere Kategorie „Schlafstörungen!“

