

Checkliste für Ihr Schlafzimmer

Was?	Warum?	Check
Kein Teppichboden im Schlafzimmer	Staub und Fasern in der Luft wirken sich negativ auf die Atemwege aus und erschweren die Atmung.	<input type="checkbox"/>
Keine wilden Bilder oder grellen Farben	Beides stimuliert die Gehirnzellen. Sorgen Sie lieber für ein beruhigendes, dezentes Dekor.	<input type="checkbox"/>
Kein Smartphone oder anderes mobiles Geräte wie iPad, Laptop, E-Readers etc. als Wecker einsetzen	Diese Geräte beeinträchtigen die Delta-Wellen im Gehirn während des Tiefschlafs. Der Blauanteil des Displays hemmt bei 99 Prozent aller Menschen die Melatoninproduktion. Verwenden Sie einen herkömmlichen, also einen Quarzwecker.	<input type="checkbox"/>
Kein Fernsehgerät im Schlafzimmer	Wer im Schlafzimmer fernsieht, assoziiert mit diesem Raum viel weniger das Thema Schlaf. Darüber hinaus ist erwiesen, dass Paare ohne Fernseher im Schlafzimmer 50 Prozent mehr Sex haben.	<input type="checkbox"/>
WLAN abends abschalten	Von der drahtlosen Technik geht elektromagnetische Strahlung aus, die den Schlaf beeinträchtigt. Setzen Sie eine Zeitschaltuhr ein, mit der der Router etwa um 22 Uhr aus- und morgens wieder eingeschaltet wird.	<input type="checkbox"/>
Keine Docking-Station, Stand-by-Lämpchen und Ähnliches	Hier gilt dasselbe wie beim WLAN. So gut wie alle elektronischen Geräte verursachen elektromagnetische Strahlung, die unsere Nachtruhe stört. Sie sollten nicht im Schlafzimmer geladen werden.	<input type="checkbox"/>
Gut aufgeräumt	Sie sollten es Ihrem Gehirn so leicht wie möglich machen, mit dem Schlafzimmer Ruhe zu assoziieren. Ein unaufgeräumtes Zimmer wirkt unruhig. Auf den Punkt gebracht: keine herumliegenden Kleidungsstücke, Bücher, Zeitschriften, kein Krimskrums, kein Wäschekorb usw.	<input type="checkbox"/>
Gute Verdunkelung	Je dunkler der Raum, desto fester der Schlaf. Greifen Sie bei nicht gut schließenden Vorhängen notfalls zu Klebeband oder Wäscheklammern.	<input type="checkbox"/>
Die Temperatur sollte zwischen 16 und 18 Grad Celsius liegen.	Das Zimmer darf kühl, aber nicht kalt sein, da die Lunge sonst mehr arbeiten muss. Auch ein zu warmes Zimmer verlangt dem Körper zusätzlich etwas ab. Dies sind Weckreize, die man vermeiden sollte.	<input type="checkbox"/>
Schlafzimmertür schließen	Im Schlaf begeben wir uns in eine verletzliche Situation. Eine geschlossene Zimmertür gibt Ihrem Unterbewusstsein ein Gefühl der Sicherheit, das Sie besser schlafen lässt.	<input type="checkbox"/>
Umgebungsgeräusche minimieren	Geräusche sind Störfaktoren und sollten daher auf ein Minimum begrenzt werden. Unvermeidliche Geräusche können mit dem sogenannten weißen Rauschen überlagert werden (siehe Seite 82). Das erleichtert neben dem Einschlafen auch das Durchschlafen.	<input type="checkbox"/>
Schlafkomfort up to date halten	Ein erholsamer Schlaf wird zu 50 Prozent von einer geeigneten Matratze bestimmt. Darüber hinaus sollten auch Bettgestell und Lattenrost, Decke, Kopfkissen und Bettwäsche Ihren Bedürfnissen entsprechen, damit es nicht zu unnötigen Weckreizen kommt.	<input type="checkbox"/>