

RE CALIBRATION



14 Expertentipps für einen gesunden Schlaf

- Vermeiden Sie blaues Licht von TV, Handy & Co. Sie zählen zu den „Hallo-Wach-Faktoren“, da es die Produktion des Schlafhormons hemmt. Besser sind gedämpftes Licht, Kerzenlicht (nicht einschlafen bei Kerzenlicht -> Brandgefahr!), Licht mit warmen Gelb-Rottönen.
- Schlafen Sie nicht vor dem TV ein. Ein Garant für späteres wach im Bett liegen.
- Lernen Sie abzuschalten. Durchbrechen Sie Ihr Gedankenkarussell mit Stress und Problemen. Dies können Sie gezielt u.a. im Coaching lernen.
- Vermeiden Sie leistungssteigernden Sport am Abend: Lassen Sie mind. 5 Stunden Pause zwischen Sport und dem Schlaf.
- Essen Sie nur leichte Kost: Lassen Sie mind. 2-3 Stunden Pause zwischen dem Abendessen und vor dem Schlafen.
- Trinken Sie nach 15 Uhr keine gefäßnervenaktiven Getränke, wie z.B. Kaffee, grüner/schwarzer Tee und Energydrinks.
- Trinken Sie keinen Alkohol. Er fördert rascheres Einschlafen, allerdings führt er zu weniger tiefem Schlaf. Regelmäßiger Alkoholkonsum stört nachhaltig die Schlaftiefe und -kontinuität. Alkohol reduziert die wichtigen Tiefschlafphasen.
- Entspannen Sie durch Yoga, Autogenes Training & Co. Entspannungstechniken fördern den Ruhenerv. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, um von 100 km/h auf 0 zu schalten.
- Sorgen Sie für günstige Schlafbedingungen: leise Umgebung, Dunkelheit, Raumtemperatur bei ca. 18 C, frische Luft, passende Matratze.
- Hilfreich wirken auch Phytopharmaka mit Baldrian, Hopfen, Lavendel oder Passionsblume, die sich zur längerfristigen Einnahme eignen. Jedoch wirken diese erst nach 14 Tagen.
- Hilft mir „warme Milch“? Placeboeffekte spielen beim Einschlafen eine wichtige psychologische Rolle.
- Gönnen Sie sich Mittagsschlaf. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen eine deutlich gesteigerte Leistungsfähigkeit bis zu drei Stunden nach einem Power Nap.
- Gehen Sie erst bei Müdigkeit ins Bett. Ins Bett nur zum Schlaf oder zum Sex.
- Die Macht der Gewohnheit. Gewöhnen Sie sich eine regelmäßige Schlafroutine an. Diese hilft Körper und Geist sich gut auf den Schlaf einzustellen.



Nichts hilft wirklich? Coaching unterstützt Sie.

Wenn Sie Ihren Schlaf verbessern möchten, kann ein stressmedizinisch-orientiertes Coaching Sie dabei sinnvoll unterstützen. Die Vorteile dabei sind einerseits die subjektive und objektive Datenbasis und andererseits die Analyse der Ursachen. Denn verschreibungsfreie Präparate oder verschreibungspflichtige Medikamente lindern nur kurzfristig die Symptome, die Ursachen bleiben bestehen.

Schlafmittel machen schnell abhängig

Die chemischen Substanzen stellen wir in diesem Schlafratgeber nicht vor, da diese keine Alternative darstellen und oft der Verordnung des Arztes unterliegen. Sie verändern das Schlafmuster und vermindern die Schlafqualität. Zudem ist das Abhängigkeitspotential hoch bis sehr hoch.

Rund 80 Prozent der Erwerbstätigen leiden unter Schlafstörungen.
Trotz des hohen Leidensdrucks unternimmt die Mehrheit nichts dagegen.
Damit nehmen sie verminderte Leistungsfähigkeit, Stimmungsschwankungen, erhöhte
Infektanfälligkeit und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Übergewicht in Kauf.
Das Team von REcalibration unterstützt Sie auf dem Weg zu einem gesunden Schlaf!

Über REcalibration

REcalibration wurde von Silvia Balaban 2015 gegründet. Die Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH), Stressmanagement-Trainerin, Entspannungstherapeutin und Dozentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement berät mit ihrem Unternehmen den Mittelstand, um Leistungsfähigkeit zu sichern, Fehlzeiten zu senken und eine Gesundheitskultur in Unternehmen zu etablieren.

Grundlage ihrer Arbeit mit Klienten ist ein holistischer State-of-the-Art-Ansatz, Stress, Erholung und Schlaf durch die Messung von Botenstoffen im Gehirn, sowie Stresshormonen und einer mehrtätigen Herzratenvariabilität zu analysieren und individuelle, Lebensqualität steigernde Konzepte gemeinsam mit dem Klienten zu erarbeiten.



REcalibration

Silvia Balaban

Dipl. Wirtschaftspsychologin (FH)

Dozentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Wirtschaftspsychologie

Coaching-Praxis am Englischen Garten

Kaulbachstr. 87 Rgb.

80802 München

Tel.: +49 1577 152 9911

E-Mail: Silvia.Balaban@recalibration.de