

Schlafen Spezial

www.schlafenspezial.de

Schlaf Tipp Nr. 1

Einschlafhilfen

Wer dauerhaft Probleme mit dem Schlaf hat, sollte grundsätzlich seinen Arzt konsultieren. Doch viel liegt auch in unserer eigenen Einstellung zu dem Thema. Wie wichtig ist uns der Schlaf und was tun wir „aktiv“ dafür, besser zu schlafen? Daher ein grundsätzlicher Rat:

Gewöhnen Sie sich Regelmäßigkeit an! Gehen Sie immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie morgens zur selben Zeit auf. Finden Sie außerdem Ihren eigenen Schlafrhythmus und Ihr Einschlafritual, denn Monotonie fördert das Einschlafen und der Körper lernt so, wann Schlafenszeit ist. Wenn es nicht gleich gelingt, nehmen Sie ein gutes Buch, statt sich stundenlang im Bett hin und her zu wälzen. Und bitte, Fernsehgerät, Tablet, Smartphone & Co. gehören nicht in das Schlafzimmer, bzw. sollten vor dem Schlafen nicht genutzt werden. Nehmen Sie Ihren Schlaf ernst und gehen Sie Bewusst mit dem Thema um.

Weitere kleine Helfer können natürliche Sandmännchen auf Basis pflanzlicher Heilmittel sein. Zur Förderung des Ein- und Durchschlafens haben sich vor allem fünf Gewächse bewährt: Baldrianwurzel (*Valerianae radix*), Melissenblätter (*Melissae folium*), Johanniskraut (*Hyperici herba*), Hopfenzapfen (*Lupuli flos*) sowie Passionsblumenkraut (*Passiflorae herba*). Ob als Tee, Tinkturen, Tropfen oder Kapseln, in Ihrer Apotheke berät man Sie gerne.

Flüssige Einschlaf-Hilfen aus den guten alten Hausrezepten:

- Baldrian-Hopfen-Kümmel-Kamillen-Tee: 30 g Baldrianwurzel, 20 g Hopfen, 5 g Kümmel und 5 g Kamillenblüten mischen. 1 EL der Mischung mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben. Vor dem Schlafengehen trinken.
- Zitronenmelissetee: Eine Tasse heißes Wasser auf 1 g Zitronenmelissenblätter gießen. Dosierung: Bis zu 2 Tassen täglich. 1 Tasse vor dem Schlafengehen trinken.
- Johanniskrauttee: 2 TL Johanniskraut mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2 – bis 3 mal täglich eine Tasse trinken.
- Tee zur Behandlung von Schlafstörungen und Blähungen bei Kindern: 10 g Lavendelblüten, 10 g Melissenblätter, 10 g Baldrianwurzel, 15 g Fenchelsamen und 5 g Kümmelsamen. Einen halben Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochenden Wassers aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Tee am Abend trinken.

Die kostenlosen Schlaftipps von Schlafen Spezial sind ein Service der
Gilde der Bettwarenmanufakturen in Deutschland (<http://www.bettwarenmanufakturen-deutschland.de>)

Die Gilde der

Bettwaren-
manufakturen

in Deutschland

