

Veröffentlicht auf [www.leineblitz.de](http://www.leineblitz.de) am Montag, 01.05.23 um 17:28 Uhr:

## Tipps & Infos: Mehr Ruhe in der Nacht - Fünf Tipps für eine höhere Schlafqualität

**REGION.** Schlafstörungen gehören in Deutschland zu den häufigsten Problemen im Alltag. Dabei gibt es mehrere Gründe, die sich für einen unruhigen Schlaf verantwortlich zeigen. Die gute Nachricht: Bereits mit wenigen einfachen Tipps lässt sich die Schlafqualität optimieren, was eine bessere Erholung zur Folge hat. Einige dieser Tipps möchten wir in diesem Artikel vorstellen.



### Ein hochwertiges Bett

Obwohl ein gesunder Schlaf eng mit dem Bett zusammenhängt, wird diese Stellschraube häufig vernachlässigt. Hier zu sparen, hat allerdings langfristig negative Effekte. Daraus folgen Probleme beim Einschlafen, sodass der Schlaf nicht mehr die nötige Erholung bringt. Gleichzeitig führt ein Bett mit schlechter Qualität zu Verspannungen, die im Alltag ein unerwünschter Begleiter sind. Im Laufe der Zeit verstärken sich die Probleme, was schnell in einen Teufelskreis münden kann. Um dies zu verhindern, kommt der Auswahl eines hochwertigen Bettes eine große Wichtigkeit zu. Eine beliebte Option stellen Boxspringbetten dar, die den Schlafkomfort deutlich verbessern. Die Betten sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich, was eine individuelle Anpassung erleichtert. Es verwundert daher kaum, dass immer mehr Menschen zu [Boxspringbetten für das Schlafzimmer](#) tendieren und so eine bessere Schlafqualität erreichen.

### Das Umfeld muss stimmen

Damit das Bett seine Qualitäten voll ausspielen kann, muss es im richtigen Umfeld positioniert sein. Dazu gehört zum Beispiel die passende Temperatur im Schlafzimmer. Diese sollte etwas geringer sein als in den anderen Räumen, damit der Körper nicht schwitzt und ein ideales Klima vorfindet. Welche Temperatur im Einzelfall die Richtige ist, lässt sich nicht genau sagen. In der Praxis gelten [Werte zwischen 15 und 18 Grad](#) allerdings als optimal. Weiterhin wird empfohlen, den Raum kurz vor der Bettruhe zu lüften, um eine angenehme Luftfeuchtigkeit vorzufinden.

### Auspowern für verbesserten Schlaf

Da ein müder Körper besser schläft als ein aufgedrehter Körper, [ist Sport eine sinnvolle Therapie](#). Den besten Effekt entfaltet diese Maßnahme, wenn die körperliche Betätigung regelmäßig stattfindet. Der Körper kann sich so auf die Beanspruchung einstellen und reagiert mit einem tieferen und erholsameren Schlaf. Wichtig dabei ist, dass das Sportprogramm genug Abstand zur Nachtruhe aufweist und nicht zu fordernd ausfällt.

### Handy weglegen

Abends im Bett noch kurz die E-Mails checken oder ein Video ansehen? Was sich bei vielen Menschen zur Routine entwickelt hat, ist im Sinne eines ruhigen Schlafes keine gute Idee. Grund dafür ist [das Licht der](#)

[Geräte](#), das die Produktion des für den Schlaf wichtigen Hormons Melatonin hemmt. Smartphones, Tablets und Co. bedeuten bereits tagsüber einen erhöhten Stress für den Körper und wirken sich dadurch negativ auf die Gesundheit aus. Wer besser schlafen möchte, sollte elektronische Geräte daher am besten ganz aus dem Schlafzimmer verbannen und vor dem Einschlafen lieber zum klassischen Buch greifen.

## Stress minimieren

Der Alltag ist häufig schon stressig genug, sodass es zusätzliche Auslöser kurz vor der Nachtruhe zu vermeiden gilt. Aufwühlende Filme oder Dokumentation sind daher ungeeignet und verlangsamen den Prozess des Einschlafens. [Auf der anderen Seite helfen Entspannungsübungen](#), die Geschehnisse des Tages verarbeiten zu können und mit mehr Gelassenheit in die Nacht zu gehen. Der Körper wird es danken, indem er durch einen verbesserten Schlaf mehr Erholung ermöglicht.

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 08. May. 2024, 21:05 Uhr  
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.