Gesunder Schlaf

Regeln & Tipps für erholsame Nächte

Ein guter Schlaf ist kein Zufall, sondern oft das Ergebnis bewusster Entscheidungen und Routinen. Wenn Sie regelmäßig schlecht ein- oder durchschlafen, lohnt es sich, Ihre Schlafgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können Ihre Schlafqualität spürbar verbessern. Unsere Empfehlungen für besseren Schlaf:

1. Fester Schlafrhythmus – auch am Wochenende

Stehen Sie möglichst zur gleichen Zeit auf und gehen Sie zur gleichen Zeit ins Bett – unabhängig vom Wochentag. Diese Konstanz stärkt Ihre innere Uhr und erleichtert das Einschlafen sowie ein erholsames Aufwachen.

2. Schaffen Sie eine ruhige und dunkle Schlafumgebung

Verdunkelungsvorhänge, Ohrstöpsel oder Schlafmasken können helfen, störende Einflüsse auszublenden. Elektronische Geräte wie Handy, Fernseher oder Tablet sollten spätestens 30 Minuten vor dem Schlafen nicht mehr benutzt werden.

3. Abends auf Koffein und Alkohol verzichten

Was Sie trinken, beeinflusst, wie gut Sie schlafen. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Cola sowie Alkohol sollten in den Stunden vor dem Zubettgehen gemieden werden

4. Bewegung und Ernährung im Blick behalten

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität fördern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern wirken sich auch positiv auf Ihren Schlaf aus. Idealerweise sollten intensive Workouts jedoch nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden.

5. Entspannungsrituale am Abend einführen

Ob Meditation, sanftes Dehnen, ein warmes Bad oder ein gutes Buch: Entspannende Routinen helfen, den Tag bewusst abzuschließen und den Körper auf die Nachtruhe vorzubereiten. Wichtig ist, dass Sie sich regelmäßig Zeit dafür nehmen.

6. Natürlich besser einschlafen mit Melatonin

Manchmal reicht die beste Routine allein nicht aus. In solchen Fällen kann Melatonin – das körpereigene „Schlafhormon“ – sanft dabei helfen, zur Ruhe zu kommen. Besonders bei Jetlag, Schichtarbeit oder einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus kann die gezielte Einnahme von Melatonin sinnvoll sein.
Unser Canea Melatonin-Einschlafspray unterstützt Sie auf natürliche Weise dabei, schneller einzuschlafen – ganz ohne Gewöhnungseffekt.