

Machen Sie das Einschlafen zum Ritual!

Liebe KundInnen, liebe Interessenten, liebe Freunde

Damit Sie erholsamen Schlaf geniessen können, müssen Sie zuerst einmal überhaupt einschlafen können. Was sich als so selbstverständlich anhört, ist es nicht immer. Möglicherweise setzen Sie sich mit der Absicht, schnell einzuschlafen, unter Druck. Vielleicht rumpelt es in Ihrem Magen oder Ihr Gehirn «rattert» trotz spürbar körperlicher Müdigkeit auf Hochtouren. Was immer Sie vom mühelosen Einschlafen abhält, mit ein paar verhältnismässig einfach umsetzbaren Ratschlägen schaffen Sie Abhilfe.



Angepasster Genuss für ein genüsslicheres Einschlafen

Körperliche Bewegung und regelmässiger Sport können schlaffördernd wirken. Im Hinblick auf ein müheloses Einschlafen sollten Sie sich jedoch nicht am späteren Abend sportlich betätigen. Ansonsten fühlen Sie sich möglicherweise körperlich erschöpft aber gedanklich höchst vital. Dass bei dieser Konstellation das Abschalten und die Entspannung schwerfallen, erstaunt wenig. Ebenso wenig sollten Sie sich, gut nachvollziehbar, vor dem zu Bett gehen aufregen. Unter Umständen bedeutet für Sie spätes Abendessen Lebensqualität – möglicherweise begleitet von einem guten Glas Wein. Doch Abendessen zu später Stunde und Alkohol vor der Nachtruhe behindern ein müheloses Einschlafen und sind daher zu vermeiden. Ratsam ist darüber hinaus ebenfalls der Verzicht auf Koffein am Abend. Weshalb nicht gleich auch mit dem Rauchen aufhören? Dieser, ohnehin gesundheitsfördernde, Verzicht lässt Sie besser einschlafen.

Ein Einschlafritual hilft

Bei Frauen nach der Menopause können naturidentische Hormone allgemein sehr hilfreich für den Schlaf sein. Diesbezüglich empfiehlt sich eine ärztliche Beratung. Für Frau und Mann nützlich wiederum sind Einschlafrituale. Gehören Sie zu jenen Menschen, die im Bett gedanklich nicht loslassen können? Setzen Sie sich sogar unter Druck, möglichst rasch einzuschlafen? Dann helfen Einschlafrituale in Form von Entspannungstechniken: Autogenes Training, Meditation oder Yoga können zum Durchbrechen des Gedankenkreislaufs beitragen. Falls Derartiges nicht so «Ihr Ding» ist, können beispielsweise auch eine Tasse heiße Milch oder ein entspannendes Hörbuch zu einem angenehmen und schlaffördernden Gefühl führen. Oder machen Sie es sich besonders einfach: Stellen Sie den Wecker entsprechend den Schlafphasen. Schon haben Sie Ihr Einschlafritual!

Übrigens kann ein Schlaftagebuch bei sämtlichen kleineren oder grösseren Schlafschwierigkeiten helfen, die Situation aufzuzeigen und einzuschätzen sowie Veränderungen zu überprüfen. Wenn Sie wollen, lassen sich so sogar Träume notieren und langfristig beobachten.



Möchten Sie mehr zum Thema «Einfach und besser einschlafen» wissen? Dann rufen Sie uns an oder verlangen Sie einen Schlaf-Gut-Rückruf.

Schlaf-Gut-Rückruf-Formular

Mitarbeiter/in gesucht

Begeistern Sie sich für Gesundheit und möchten einen bedeutenden Beitrag in einem dynamischen Unternehmen leisten? - Dann sollten wir uns kennenlernen.

Wir suchen ab sofort oder nach Vereinbarung eine/n Mitarbeiter/in Disposition und Administration 80-100%.

Mehr Infos finden Sie hier: [Offene Stelle](#)

Eigenheimmesse in Thun vom 05. April bis 07. April

Mit Fachvorträgen durch Fritz Leibundgut am:

Freitag, 05. April 2024 / 19.00 - 19.45 Uhr

Samstag, 06. April 2024 / 16.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 07. April 2024 / 12.45 - 13.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf: [Eigenheimmesse Thun 2024](#)

Öffnungszeiten über Ostern

Gründonnerstag	28.03.2024	09:00-16:00
Karfreitag	29.03.2024	geschlossen
Samstag	30.03.2024	geschlossen
Oster-Sonntag	31.03.2024	geschlossen
Oster-Montag	01.04.2024	geschlossen

Ab **Dienstag 02.04.2024** sind wir gerne wieder wie gewohnt für Sie da.

Das ganze Leibundgut-Team wünscht Ihnen und Ihren Liebsten Frohe Ostern.



Wir sind für Sie da:

Wünschen Sie eine persönliche Beratung? Haben Sie Fragen zu Ihrem Leibundgut Bett, Kissen, Duvet, zu den Möglichkeiten der Umtauschgarantie oder gibt es bei Ihnen Veränderungen, die auch das Bett betreffen? Besuchen Sie unser Geschäft in Einigen oder lassen Sie sich in einem Vorgespräch telefonisch beraten:

Schlaf-Gut-Rückruf-Formular

Wir verhelfen Ihnen durch erholsamen Schlaf zu bester Gesundheit!

Herzliche Grüße

Ihr Leibundgut Team

Verbreiten Sie gerne unsere Schlafinfos, indem Sie unseren Newsletter auch an Ihre Liebsten weitersenden. Damit tragen wir zusammen dazu bei, ein noch besseres Lebensgefühl zu ermöglichen.

IHRE BETTENPROFIS



LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

Hauptstrasse 89A
3646 Einigen

www.leibundgut.swiss



Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum AG

Hauptstrasse 89a
3646 Einigen Schweiz
Tel. 033 654 12 71

www.leibundgut.swiss / info@leibundgut.swiss

Textquellen:

wikipedia.org c/o Wikipedia
stiftung-gesundheitswissen.de c/o Stiftung Gesundheitswissen