

SCHLAF-BRIEF

SCHLAFEN | Vorschlafen

Fragen:

Fühlst du dich fit?

- Schläfst du manchmal vor?
- Wie lange bist du danach jeweils wach?
- Wie fit bist du unter der Woche?
- Hast du einen regelmässigen Schlafzyklus?
- Was sind deine Schlafthemen?

Glücksjahr auf
www.schlaf-laden.ch



Sonntag Vorschlaf-Tag

Viele Menschen versuchen ihr wöchentliches Schlafdefizit durch "Vorschlafen" gering zu halten. Die meisten versuchen tagsüber oder in den frühen Abendstunden (früher ins Bett gehen) ihren Schlaf vorzuholen. Dies jedoch führt nur zu Veränderung der eigenen Schlafstruktur und nimmt den sogenannten Schlafdruck. Es fehlt danach meistens am Tiefschlaf, der für die körperliche Erholung zuständig ist. Vorschlafen für die Party danach oder Fit für den Arbeitsalltag ist nicht möglich, denn der Körper kann Erholung nicht speichern und wird trotzdem oder sogar gefühlsmässig erst recht müde sein. Der Schlaf reguliert sich selber in den Schlafphasen und wenn in der einen Nacht zuwenig Schlaf war, wird die nächste Tiefschlafphase einwenig länger dauern. Jedoch sollte am nächsten Tag zur gewohnten, gleichen Zeit wieder aufgestanden werden, sonst bringt man sich selber in den nicht gewollten Schlafstörung-Zirkus.

Wichtig

Regelmässige Schlafzyklen und Aufstehzeiten!

