



Liegetipp Nr. 7

Schlecht aufstehen

Kennen Sie die Situation, dass Sie sich nach nur fünf Stunden Schlaf ausgeruht fühlen, ein andermal jedoch nach acht Stunden Schlaf den ganzen Tag nicht richtig in Fahrt kommen.

Das Problem

Der Circadiane Typus (innere Uhr) unterteilt Menschen in "Lerchen" und "Eulen". Ob nun jemand gerne in aller Frühe den Morgen beginnt oder bis spät in die Nacht noch fit ist, wird grösstenteils von unserem inneren Rhythmus bestimmt. Unser Körper wechselt im Schlaf in einem ca. 90-minütigen Zyklus von einer Tiefschlafphase bis zur nächsten. Genau gleich lange dauert der Zyklus zwischen den Traumschlafphasen. Diese sind dem Wachsein am nächsten. Wer morgens nur schlecht aus dem Bett kommt und erst nach einer Dosis Koffein den Tag starten kann, hat seinen Aufwachzeitpunkt vielleicht genau während einer Tiefschlafphase erwischt.

Wenn der Wecker klingelt sobald unser Körper sich sowieso für das Aufwachen vorbereitet, fällt das Aufstehen leichter.

Die Tipps:

- Versuchen Sie bei gleichbleibenden Aufstehzeiten den Zeitpunkt, wann Sie zu Bett gehen, jeden Abend um 10 Minuten nach vorne oder hinten zu schieben, so lange bis der Zeitpunkt des Wecker Klingelns genau mit Ihrer Inneren Uhr übereinstimmt.
- Regelmässige Schlafenszeiten fördern den Schlaf. Unser Körper liebt es, in einem Rhythmus zu leben.
- Ein Schlafphasen- oder Lichtwecker kann Ihnen dabei helfen im richtigen Moment zu erwachen.
- Auch das individuell richtige Bett unterstützt Sie darin, während der Nacht genügend Erholung zu erhalten um für den Tag gerüstet zu sein.

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

www.ig-rls.ch
info@ig-rls.ch