

4 Tipps für guten Schlaf

Morgens kommst du kaum aus dem Bett und während der Schulstunde fallen dir ständig die Augen zu? Diese 4 Tipps helfen dir für einen besseren Schlaf:

1. Muskeln müde machen

Es ist ganz normal, in der Pubertät etwas nachtaktiver zu werden, doch die Schule spielt da leider nicht mit. Um früher einzuschlafen, hilft viel Bewegung am Tag – dann wollen zumindest die Muskeln früh ins Bett.

2. Den Kopf abschalten

Wie wär's mit einem entspannenden Ritual vor dem Schlafengehen? Atemtraining oder eine entspannte „Yoga Nidra“-Einheit bieten sich dafür an. Das ist nichts für dich? Dann schreib drei deiner schönsten Momente vom Tag auf – das macht nachweislich glücklich!

3. Handy aus und Buch raus

Dein Smartphone hält nicht nur dein Gehirn auf Trab, sondern unterdrückt durch das blaue Licht die Produktion des Hormons Melatonin, das dich müde macht. Ein gutes Buch kann zu einer schönen Abendroutine werden. Probier's mal aus!

4. Der Rhythmus macht's

Jeder Anfang ist schwer, doch dein Körper gewöhnt sich an diesen neuen Schlafrhythmus und es fällt dir von Tag zu Tag leichter. Nächste Woche ist der Kampf mit dem Snooze-Button vielleicht schon etwas leichter und du startest frisch und fit in den Tag. Also bleib' dran!

