

Schlaflose Nächte Ade!

4 Experten-Tipps gegen schlaflose Nächte

Sich ins Bett legen und innerhalb weniger Sekunden einschlafen: Klingt ganz einfach, aber ist für viele Menschen doch leider nur ein schöner Traum. Oft kann der Kopf für Stunden nicht abschalten und wir kämpfen um jede Minute des dringend benötigten Schlafes. Schlafprobleme sind mittlerweile zu einem Gesellschaftsphänomen geworden, unter dem viele der deutschen Erwerbstätigen leiden. Hauptursache sind Einschlafschwierigkeiten, welche 63%¹ betreffen: es fällt uns zunehmend schwerer, den Alltagsstress hinter uns zu lassen und vor dem Zubettgehen eine echte Ruhephase für Körper und Geist zu schaffen. Hinzu kommen äußere Hürden wie die Zeitumstellung am 30.10.2022. Diese kann die innere Uhr und den persönlichen Schlafrhythmus ziemlich durcheinanderbringen. Damit der Schlafmangel nicht chronisch wird und zu schwerwiegenden Erkrankungen führt, gilt es schnell zu handeln. Gemeinsam mit dem deutschen Marktführer im Teefacheinzelhandel TeeGschwendner rät der führende Schlafexperte Hans-Günter Weeß (58) zu verschiedenen Tipps und Tricks rund um eine bessere Einschlafroutine. Kräutertees wie „Naturruhe“ aus dem Bio-Sortiment von TeeGschwendner können durch ihre fein abgestimmte Komposition bewährter Kräuter wie Hopfen, Kamille und Zitronenmelisse die schlaffördernde Wirkung der Einschlafrituale unterstützen und so einen Beitrag für einen erholsamen Schlaf leisten.

Meckenheim, XX. November 2022 – Zur Entspannung beitragende Kräuter wie Zitronenmelisse, Hopfen oder Kamille werden schon seit Jahrhunderten verwendet. Besonders gerne finden diese Kräuter in Schlaf- und Beruhigungstees Anwendung und können am Abend genossen zu einer natürlichen Entspannung von Körper und Geist beitragen. Zusätzlich trägt das bewusste Zubereiten des losen Tees zur inneren Ruhe bei und bereitet auf angenehme Weise auf das baldige Zubettgehen vor. „Bei der Entwicklung unseres Naturruhe-Tees haben wir speziell nach Kräutern gesucht, die einen positiven, besänftigenden Effekt haben. So ist eine wohlschmeckende Kräutermischung mit Hopfen und Zitronenmelisse entstanden, die in Kombination mit Entspannungstechniken gutes Einschlafen und erholsamen Schlaf fördern kann“, erklärt Daniel Mack, Tee-Experte bei TeeGschwendner. Der bereits seit dem 8. Jahrhundert als entspannende Pflanze bekannte Hopfen wird in nahezu allen Schlaftees eingesetzt. Seine beruhigende Wirkung verdankt er vermutlich dem Inhaltsstoff Methylbutenol. Zitronenmelisse enthält ätherische Öle wie Citral, Citronella, Linalol und Geranicol. Diese haben eine entspannende und entkrampfende Wirkung und können dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen und in einen erholsamen Schlaf zu finden.

„Guter Schlaf ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des

¹ • [Infografik: Schlafen Sie gut? | Statista](#)

Presseinformation

Menschen“, so Weeß, der von „Focus Gesundheit“ als Top-Mediziner für Schlafmedizin ausgezeichnete Spezialist und Autor. Die körperliche, mentale und emotionale Entspannung ist dabei Grundvoraussetzung für ein gutes Einschlafen und eine ausreichende nächtliche Erholung. Feste Abendrituale helfen uns dabei, Körper und Geist zu entspannen und eine klare Trennung zwischen Alltagsstress und Ruhephase zu erreichen. Neben dem Genuss einer wohltuenden Tasse Kräutertee können zusätzliche Rituale und Tricks bei der abendlichen Entspannung helfen:

Einschlaf Tipps zum Abschalten

1. Entspannendes Umfeld

Das Schaffen eines Wohlfühl-Umfeldes, das auch die physischen Ansprüche des Körpers zum Schlafen erfüllt, ist die grundlegende Basis für einen gesunden Schlaf. Dazu sollte der Raum möglichst gut verdunkelt und die Temperatur auf ca. 20 Grad reguliert werden. Dies unterstützt das natürliche Absinken der Körpertemperatur beim Schlafen. Zusätzlich sollten besonders heute, in einer Zeit der ständigen Erreichbarkeit, Geräte wie Smartphones, Tablets usw. ausgeschaltet und am besten noch aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Das blaue Licht der Displays signalisiert dem Gehirn, es sei Tag und die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird reduziert.

2. Ruhe für Körper und Geist

Einschlaf Routinen können unter anderem aus körperlichen Entspannungsübungen, wie z.B. Atemübungen und Meditationen bestehen. Spezielle Praktiken aus dem Yoga, wie die 4-7-8 Atemtechnik, bei der vier Sekunden eingeatmet, sieben Sekunden die Luft angehalten und acht Sekunden ausgeatmet wird, helfen den Herzschlag zu beruhigen. Durch das konzentrierte Zählen können zusätzlich störende Gedanken aus dem Kopf vertrieben werden. In Meditationen sollten schöne Erinnerungen oder spezielle Mantras, die einen persönlichen Bezug haben, im Fokus stehen. Besonders vor oder nach der Meditation verstärkt ein beruhigender Tee den Entspannungseffekt.

3. Raus aus dem Gedankenkarussell

Drehen sich die Gedanken im Kreis und es lässt sich kein Ausweg finden, helfen Methoden, die das Gehirn auf eine ruhige Art ablenken. Das Lesen eines Buches, das Hören entspannender Musik oder eines Podcast können uns die Sorgen des Alltags vergessen lassen. Dabei sollte stets darauf geachtet werden, dass diese Inhalte mit einem positiven Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit einhergehen. Auf allzu spannende oder dramatische Lektüre sollte daher verzichtet werden.

Presseinformation

4. Gestützter Tagesabschluss

Schafft auch dies keine Ruhe vor den eigenen Gedanken, hilft noch direkte Konfrontation. Statt Verdrängung oder dem selbstgesetzten Zwang des „Einschlafenmüssens“ kann es helfen, die Sorgen aufzuschreiben und zu strukturieren. In Tagebüchern oder To-do-Listen für den nächsten Tag werden Gedanken sortiert und sprichwörtlich abgelegt. Dem Gehirn wird so ein Abschluss des Gedankenprozesses signalisiert. Der Kopf kann zur Ruhe kommen und dem schnellen Einschlafen steht nichts mehr im Weg.

Mithilfe dieser Rituale und der unterstützenden Wirkung entspannender Kräuter Tea Times, wie den Naturruhe Tee von TeeGschwendner, können ein gutes Einschlafen sowie ein tiefer gesunder Schlaf doch Nacht für Nacht zur lang ersehnten Gewohnheit werden.

Der Experte

Dr. Hans-Günter Weeß ist Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus Klingenmünster und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, über die Bedeutung des gesunden Schlafes und die Folgen seiner Störungen zu informieren. Denn wer nicht ausreichend schläft, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Ebenso werden psychische Störungen begünstigt und das Unfallrisiko am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr erhöht sich. Beruhigende Einschlafroutinen können zu einem erholsamen Schlaf beitragen.

Naturruhe von TeeGschwendner

Die Natur schenkt uns die besten Schätze. Die Tee-Experten von TeeGschwendner hüten einen wahren Schatz an Wissen über hunderte Tees, Kräuter, Früchte, Wurzeln, Blüten, Blätter oder Gewürze – und deren Komponierbarkeit zu fantastisch schmeckenden Teemischungen. Jahrtausendalte Überlieferungen aus der europäischen klösterlichen Kräutermedizin oder der asiatischen Kräuterheilkunde runden ihre Expertise ab. So ist die Bio-Kräutermischung Naturruhe entstanden, ein krautig, lieblich-süßer Teegenuss mit wohltuenden Kamillennoten. Mit aromatischer Zitronenmelisse, Hopfen und Kamille hilft er bei der körperlichen und mentalen Entspannung und kann eine angenehme Nachtruhe fördern. Der Naturruhe-Tee ist ab 7,90€ pro 30g-Packung (für ca. 7,5 Liter Bio-Kräutertee) bundesweit in allen 126 TeeGschwendner Fachgeschäften und im Online-Shop unter www.teegschwendner.de erhältlich.

Presseinformation

November 2022

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten. Weitere Informationen / Pressekontakt:

TeeGschwendner GmbH

Nathalie Fischer

Heidestraße 26

53340 Meckenheim

Tel. 0 2225 9214 – 213

Fax: 0 2225 9214 – 120

nathalie.fischer@teegschwendner.de

www.teegschwendner.de

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44

22765 Hamburg

Tel.: 040 853760-11

E-Mail: info@punkt-pr.de