Erholsamer Schlaf

Für deine Gesundheit und für erfolgreiches Lernen ist es wichtig, dass du ausreichend erholsamen Schlaf bekommst. Während der Tiefschlafphasen erholst du dich nicht nur, sondern du lernst auch weiter. Während dein Körper sich ausruht, hat das Gehirn Zeit, Gelerntes zu verankern. Es verarbeitet die Informationen, die du ihm am Tag zugeführt hast. Wenn du z.B. am Nachmittag Vokabeln gelernt hast und dich abends entspannt zur Ruhe legst, kann dein Gehirn diese Vokabeln im Schlaf abspeichern. Damit du gut schlafen kannst, solltest du Folgendes beachten:

Sorge für einen regelmäßigen Tagesrhythmus und gehe möglichst zur gleichen Zeit schlafen.

Bewege dich am Tag ausreichend und komme dann am Abend vor dem Schlafengehen zur Ruhe.

Es ist nicht gut, wenn du vor dem Zu Bettgehen noch Powersport machst, der dich aufputscht oder koffeinhaltige Getränke zu dir nimmst.

Auch das Arbeiten oder Spielen am Computer kurz vor dem Schlafengehen kann deinen Schlaf beeinträchtigen, denn das Licht des Computers hält dich wach und es kann passieren, dass du dann zu spät ins Bett gehst.

Deshalb nutze die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen lieber für ruhige Aktivitäten. Lies vielleicht noch etwas Schönes oder lege dir die benötigten Sachen für den nächsten Tag zurecht und mache dich in Ruhe fürs Bett fertig.

Für mich gibt es zwei ätherische Öle, die meinen erholsamen Schlaf unterstützen. Das sind Lavendel als Einzelöl und Peace and Calming als Mischung. Ich nehme 2-4 Tropfen des Öls auf die linke Hand und aktiviere es mit der rechten. Dann trage ich es mir auf beiden Fußsohlen auf, bevor ich mich hinlege.

Probiere doch einfach aus, ob dir der Lavendelduft zusagt, der an lila blühende Felder in der Provence, an Sommer und Sonne erinnert. Du kannst zusätzlich davon noch einen Tropfen auf dein Kissen geben.

Vielleicht schätzt du auch Peace and Calming. Das ist eine sanft duftende Mischung aus blauem Rainfarn, Patchouli, Tangerine, Orange, Ylang Ylang, die hilft, zu entspannen und erholsam zu schlafen. Probiere einfach aus, welches Öl dir besonders gut tut. Ich benutze sie beide, je nach Bedarf mal das eine, mal das andere Öl.

Ich wünsche dir einen erholsamen Schlaf.