



Besser Schlafen mit dem Pukka Schlafstagebuch

Guter Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wenn du deine Schlafqualität verbessern möchtest, kannst du deine Schlafmuster mit diesem **Schlafstagebuch** analysieren. Innerhalb von kurzer Zeit hast du damit einen Überblick, welche Einflüsse dir eine gute Nacht bescheren oder dir den Schlaf rauben.

Zusätzlich haben wir dir hier einige **Tipps** zusammengestellt, die dich dabei unterstützen können, deinen Tagesablauf und dein Schlafumfeld zu optimieren. Indem du deine Routinen, deinen Medikamente-, und Kaffeekonsum, Ernährung und Bewegung trackst, kannst du eine **Abend- und Morgenroutine** entwickeln, die dich dabei unterstützt, gut zu schlafen.

Was ist eine gute Schlafenszeit?

Viele Menschen glauben, dass es besser ist, früh zu Bett zu gehen, damit sie gut schlafen können. Noch wichtiger ist allerdings die Regelmäßigkeit. Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit einzuschlafen und aufzustehen.

Top-Tipp: Minimiere geistige Aktivität am Abend. Versuche, nicht zu arbeiten oder alltägliche Verwaltungsarbeiten zu erledigen oder kurz vor dem Schlafengehen die üblichen Textnachrichten und/oder E-Mails abzusetzen. Gönn deinem Kopf eine Pause. Nachrichten können warten und sie werden auch viel besser formuliert sein, wenn du dabei weniger müde bist.

Muss ich mich an strenge Regeln halten, um gut zu schlafen?

Nein, nicht wirklich. Eine Einschlaf-Routine ist etwas, dass du wirklich genießen solltest. Denke dir kleine Angewohnheiten aus, die helfen, deinen Körper und Geist vor dem Schlafengehen runterzufahren.

Top-Tipp: Probiere ein warmes Bad mit Bittersalz und natürlichen Kräutern, oder mach es dir mit einer Tasse „Night Time“ Pukka Bio-Kräutertee gemütlich. Reduziere Lärm und elektronische Medien auf ein Minimum und dimme ab einer Stunde vor dem Zubettgehen das Licht. Je weniger Sorge du hast, nicht einschlafen zu können, desto besser.



Was sollte ich essen und trinken, um besser zu schlafen?

Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil der natürlichen Substanz Tryptophan können den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers positiv unterstützen. Dazu gehören zum Beispiel Haferflocken und Haferblüten, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne, aber auch natürliche Proteine. Auch Kräuter, wie bspw. Lavendel, können dazu beitragen, mögliche Restanspannungen des Tages besser zu verarbeiten.

Top-Tipp: Alkohol als Schlafhilfe kann tatsächlich verhindern, dass dein Schlaf erholsam wird. Probiere sanfte Kräuterteemischungen wie „Drei Kamille“, „Relax“ oder „Night Time“, um abends runterzukommen.

Sollte ich Koffein komplett vermeiden?

Du musst nicht komplett auf Koffein verzichten, jedoch ist es für die meisten Menschen besser, nicht mehr als zwei koffeinhaltige Getränke pro Tag zu trinken und ab Mittag darauf zu verzichten.

Top-Tipp: Eine tolle Alternative für deine tägliche Koffein-Dosis ist auch der Pukka Bio-Tee „Matcha Green“.

Welchen Sport sollte ich ausüben, um besser schlafen zu können?

Menschen mit Schlafproblemen müssen möglicherweise den Stress im Körper lösen, damit er sich entspannen kann. Hier könnte dir Krafttraining helfen. Auch Yin-Yoga, Wellness zur Entspannung oder Meditation können dich dabei unterstützen, am Abend loszulassen.

Top-Tipp: Kraft- und Ausdauertraining solltest du in der ersten Tageshälfte absolvieren (am besten frühmorgens), entspannende Einheiten wie Yin-Yoga, Sauna und Atemübungen am Tagesende.



Mein Schlafstagebuch		Woche
Montag		
Am Abend davor		Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?	
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Wofür bin ich heute dankbar?	
Dienstag		
Am Abend davor		Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?	
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Wofür bin ich heute dankbar?	

Mittwoch	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?
Donnerstag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?

Freitag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?
Samstag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?

Sonntag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?
Wochenrückschau	

Mein Schlaftagebuch		Woche
Montag		
Am Abend davor	Morgens	
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?	
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Wofür bin ich heute dankbar?	
Dienstag		
Am Abend davor	Morgens	
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?	
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Wofür bin ich heute dankbar?	

Mittwoch	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?
Donnerstag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?

Freitag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?
Samstag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?

Sonntag	
Am Abend davor	Morgens
Wie war mein Tag? Was habe ich gegessen/getrunken? Was beschäftigt mich gerade? Was habe ich für mein Wohlbefinden getan?	Wie lange habe ich geschlafen?
	Wie fühle ich mich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Wofür bin ich heute dankbar?
Wochenrückschau	
Empty space for weekly reflection	