

## **Schlafprobleme? So finden Sie wieder zum erholsamen Schlaf!**

Erfahren Sie, wie Sie Schlafstörungen effektiv bekämpfen und jede Nacht erholsam schlafen können – Tipps und Empfehlungen für besseren Schlaf.

**München, Deutschland - München (ots)** – Schlaflosigkeit plagt fast 40 Prozent der Deutschen! Wer kennt das frustrierende Gefühl nicht – man liegt stundenlang wach, während der Schlaf einfach nicht kommen will? Erholsamer Schlaf ist entscheidend für die Regeneration von Körper und Geist. Doch was tun, wenn die Nachtruhe zum Albtraum wird? Dr. Tanja Werner, Ernährungswissenschaftlerin, hat die Antworten!

Stress, Ängste und ein hektischer Alltag schaffen das perfekte Rezept für einen unruhigen Schlaf. Laut Dr. Werner sind auch Nachtschichten und ein aktives Sozialleben Fluch und Segen zugleich. Wer sich freitags noch zum Feiern trifft, kämpft montags oft mit einem ermüdeten Körper und einem trüben Geist. Müdigkeit ist mehr als nur ein ständiger Begleiter – sie kann zu Verspannungen, Kopfschmerzen und langfristig zu ernsthaften Erkrankungen führen!

### **Werkzeuge für besseren Schlaf**

Wie kann man diesem Teufelskreis entkommen? Geruhvoller Schlaf erfordert die richtige Umgebung: Sorgen Sie für Dunkelheit, Kühle (Ideal: 16 bis 18 Grad) und wenig Lärm. Aber das ist nicht alles! Magnesium könnte Ihr neuer Held im Kampf gegen Schlafprobleme werden. Es hilft, die Systeme zu dämpfen, die uns wachhalten, und unterstützt die Produktion

von Melatonin – dem Schlüssel zur guten Nachtruhe!

Dr. Werner empfiehlt eine Kombination aus Magnesium, Melatonin und wichtigen B-Vitaminen. Gehen Sie einen Schritt weiter: Verbannen Sie Smartphones und Tablets aus dem Schlafzimmer! Das blaue Licht dieser Geräte hemmt die Melatonin-Produktion und hält uns vom Entspannen ab. Wer die Kontrolle über seinen Schlaf zurückgewinnen will, sollte diese einfachen Tipps befolgen!

Details	
<b>Ort</b>	München, Deutschland
<b>Quellen</b>	• <a href="http://www.presseportal.de">www.presseportal.de</a>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**