



**Leerer Magen** - Mir verhilft zu einem guten Schlaf und vor allem einem leichten Einschlafen, dass ich wegen des Intervallfastens meistens sieben bis acht Stunden vor dem Zubettgehen das letzte Mal etwas gegessen habe. Der Magen ist leer, das meiste an Verdauung erledigt – beste Voraussetzungen! Und da ich selten mehr als zwei bis drei Glas Weisswein trinke zum Mittagessen, schlafe ich auch gut durch – sofern ich nicht zu viel Wasser getrunken habe am Abend  
....

**Äussere Umstände** – Dunkel muss es sein im Zimmer, in dem man schläft. Im Schlafzimmer darf es keine elektrische Strahlung geben, wie sie zum Beispiel der WLAN-Router abgibt.

**Aufregung** – In den Stunden vor der Bettzeit sollte man aufregende Filme, Musik und Bücher vermeiden.

**Tabletten / Schlafmittel** – Schlaftabletten habe ich noch nie genommen, bis auf Baldrian vor vielen vielen Jahren ... das aber auch nur kurz, ich habe dann *Progressive Muskelentspannung* erlernt und immer vor dem Schlafengehen praktiziert. Für mich das beste Schlafmittel überhaupt.

Zum Thema Schlafmittel heißt es in dem arte-Beitrag (Link auf der ersten Seite), dass die gängigen Schlafmittel keine Schlafmittel seien sondern Narkosemittel – sie versetzen das Gehirn in eine leichte Narkose. Von erholsamem Schlaf könne keine Rede sein. Und die Mittel machen schnell abhängig.