

# 7 dingen die je vandaag kunt doen om beter te slapen

# TIP 1

## Ga vroeg naar bed

De eerste en misschien wel de beste hint: ga vroeg naar bed, zo rond negen, tien uur 's avonds, en houd dat eens een paar dagen vol. Je zult merken: na een tijdje heb je 's ochtends helemaal geen wekker meer nodig. Vroeger naar bed gaan is dé manier om in een natuurlijk slaapritme te komen.

# TIP 2

## Let op licht

Je slaap-waakritme wordt geregeld door het stofje melatonine. Een hormoon dat je biologische klok synchroon laat lopen met het dag-nachtritme. Zodra het gaat schemeren maakt je lichaam melatonine aan. Je lichaamstemperatuur daalt en je hartslag gaat ook naar beneden. Zo maakt je lichaam zich klaar voor de nacht. Als het in de ochtend weer licht wordt, stopt de melatonineproductie.

### **Lekker lopen**

Hoe meer je overdag buiten bent en daglicht 'vangt', hoe beter je 's avonds slaapt. Het daglicht dat je overdag hamstert, stimuleert de aanmaak van melatonine in de avond. Als je het idee hebt dat je daglicht tekortkomt, maak dan overdag een extra wandeling. Een zonnetje op je bol is top, maar op een bewolkte dag werkt het ook.

Bonus: je lijf maakt met dat daglicht tevens vitamine D aan. Onder meer goed voor je weerstand.

### **Uit die tv**

Het advies van slaapdeskundigen: anderhalf uur voor je gaat slapen géén schermen meer. Lees een boek, speel met de kat, luister naar muziek. Geheime tip: de dag van je afspoelen met *De Gehoorde Stilte*, een heerlijk rustige muziekstream van [De Concertzender](#). Gratis.

## TIP 3

# Stop het gepieker

Piekeren zou je functioneel kunnen noemen. Doe het overdag, op de juiste momenten en niet te lang. Het is onwenselijk als je wilt gaan slapen. Om het getob te stoppen, fluister je tegen jezelf, zodra je in bed ligt: 'Hèhè, ik hoef en moet nu niks meer.' Dan gaan je hersenen makkelijker van standje actief naar ontspanning.

### **Dom werkje**

Misschien heb je nog een extra duwtje nodig. Geef je hersenen een 'dom werkje'. Je brein is een harde werker: het liefst is het altijd bezig. Maar het is ook een beetje een dommekracht, niet zo selectief. Het maakt niet zoveel uit wat je je brein voor werkje geeft, het doet en denkt toch wel. Focus bijvoorbeeld op je in- en uitademing.

## TIP 4

# Maak van je slaapkamer een rustoord

Veel tijd en thuis deze dagen? Reorganiseer je slaapkamer. Doe het zo dat het een fijne plek wordt om te slapen en te rusten. Geen computer, tv of troepjes. Zachte kleuren en zo min mogelijk dingen aan de muur. Hang ook geen wilde schilderijen, lawaaierige posters of familiekiekjes in de slaapkamer. Het is verstandig om je bed niet onder het raam te zetten. Volgens de feng shui vliegt je energie dan 's nachts niet weg.

### **Lekker lichtblauw**

Wist je dat de kleur blauw voor je slaapkamer (zachtblauw natuurlijk, hè) de beste optie is? Ook al lig je het grootste deel van de tijd met je ogen dicht, onbewust pikken je hersenen de rustgevende werking van de kleur blauw op. Je slaapt er heerlijk op.

## TIP 5

# Mijd voedsel na zeven uur

Hoe later je eet, hoe minder kans je jezelf geeft om slapend optimaal te herstellen. Je slaapt wel, maar de kwaliteit van je nachtrust is minder. Dat komt omdat je systeem bezig is met het verteren van het eten, tot vele uren na je laatste hap. Er zijn deskundigen die zeggen dat 17.00 uur de eetdeadline zou moeten zijn. Ik trek de grens bij 19.00 uur. En daarna ook geen snacks en hapjes meer.

### **Bye bye zakken drop**

Suiker, zoals in koek en snoep, is niet bevorderlijk voor de nachtrust. Hetzelfde geldt voor andere snelle koolhydraten zoals witbrood en pasta. Volgens onderzoekers heeft dit te maken met het feit dat deze koolhydraten de productie van melatonine remmen.

## TIP 6

# Doe een dutje

Dutjes associëren we niet bepaald met actieve mensen die alles uit leven en werk willen halen. Ten onrechte, zegt de wetenschap.

Een middagslaapje van 20 minuten doet wonderen. Er ontstaat nieuwe ruimte in je hoofd om dingen te onthouden. Je herinnert je zaken die je dacht te zijn vergeten. Het maakt je ook alerter en productiever.

### **Het best vóór drie uur**

Doe een dutje bij voorkeur in de vroege middag, vóór drie uur. Na die tijd kan het negatief uitpakken op je slaapdruk: je kunt dan 's avonds niet meer zo goed in slaap vallen.

# TIP 7

## Let op de wekker

's Ochtends een klap op de wekker geven en nog even een paar minuten doezelen? Doe het niet. Afblijven van die snoozefunctie. Gebruik liever helemaal geen wekker. Je martelt je hersenen ermee.

Niets zo erg als 's morgens door gerinkel uit je slaap te worden gerukt. Het lichaam schiet er direct door in de stressmodus: versnelde hartslag, verhoogde bloeddruk, aanmaak stresshormonen. En dat terwijl de dag nog moet beginnen.

### **Leer iets nieuws**

Je kunt jezelf aanleren vóór de wekker afgaat wakker te worden. Ga elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed, ook in het weekend. Wakker worden in stilte en op precies het goede moment is zalig.

**PS Leuk als je me feedback geeft op wat je leest. Vragen, opmerkingen, ervaringen: ik verwerk het graag in de finale versie van het boek dat 5 mei in je mailbox valt. [Je mailt me hier.](#)**