

# SCHLAF-BRIEF

Hunde | SCHLAFEN | TV-Entspannung



## Hunde fernsehen?

Es gibt Studien die haben gezeigt, dass Hunde Bilder verarbeiten, die im TV gezeigt werden. Die meisten Programme sind für Hunde uninteressant. Ihr Hund kann also Bilder auf dem Fernseher erkennen, reagiert aber nur auf bestimmte Reize, etwa wenn andere Tiere zu sehen sind. Wichtiger scheinen Geräusche wie Bellen zu sein auf die Hunde reagieren. Oder auch Winseln, Menschenlaute und Quietschen von Spielzeug. Was Hund erregt variiert individuell. Meist blicken Hunde auf die Gesten, Emotionen der Menschen die an Fernsehen sind und reagieren auf diese.

## Schlafen

-Hormon Melatonin fördern

## Fördert TV schauen das Einschlafen und entspannt es?

Fördert TV - schauen das Einschlafen und entspannt es? Abends zum endlich abschalten können, einfach nur vor die Kiste und sich berieseln lassen. Den einen nützt es, den anderen schadet es...

Ein Fernseher entspannt nur scheinbar und macht in Wirklichkeit innerlich unruhig.

Den es bombardiert unser Hirn mit "meist" negativen Informationen und unsere Augen und Ohren werden mit schnell wechselnden Reizen überflutet, so das unser Nervensystem nicht zur Ruhe kommt, sondern immer wieder von Neuem aktiviert wird.

Wer trotzdem vor dem Fernseher einschläft, bekommt unerschwerlich weiter alles mit, was da so abgespielt wird. Das flackernde Licht sorgt dafür, dass der Schlaf nicht tief und erholsam ist. Und das Unterbewusstsein hat noch mehr zu verarbeiten...

Meistens wird die Flimmerkiste genutzt um von den Alltagsorgen und vor allem von sich selbst und der Familie abzuschalten.

Wer sich angewöhnt hat mit dem Fernseher einzuschlafen, sollte sich einen Timer stellen und vielleicht eher eine Back- oder Kochsendung laufen lassen, damit er nicht noch zusätzlich so viel negatives im Unterbewusstsein aufnimmt und verarbeiten muss.



---

## Fragen:

---

- Wie kannst Du Deine Sorgen verarbeiten?
- Was kannst Du sonst noch statt Fernsehen tun für Deinen traumhaften Schlaf?
- Wie förderst Du Deine Melatonin bildung?
- Weiteres siehe [www.schlaf-laden.ch](http://www.schlaf-laden.ch) unter Fragebogen
- Was beruhigt, entspannt Dich?



## Lösungsidee

Eine Empfehlung wäre mal wieder eine Bettlektüre zu lesen, klingt langweilig? Funktioniert aber prima!

Abends noch ein Buch zu lesen statt Fernsehen oder Digital zu lesen wirkt beruhigend. Die Konzentration mit den Augen auf das Papier vom Buch hat etwas beruhigendes und macht auch schneller müde.

Das künstliche Licht hingegen stört zusätzlich unseren Körperrhythmus und die Melatonin Hormonbildung, welche wir für den erholsamen Schlaf brauchen.

## Gut zu wissen

Dieses Buch und weitere, sowie Tips findest Du laufend auf meiner Seite.

Ich wünsche Dir auf jeden Fall einen traumhaften Schlaf!  
Herzlich Sylvia.