

Sov bedre med hjælp fra NATUREN

4 sammenhænge mellem natur og god søvn



Mental sundhed

Naturen sænker stresshormoner og giver ro i kroppen. Løfter humøret og kan mindske angst og uro.

Ugeskrift for læger



Bedre søvnkvalitet og indsøvning

Lyde som rislende vand, regn, fuglesang og bølgeskvulp har en afslappende og afstressende virkning på kroppen og sindet, hvilket gør det nemmere at falde til ro før søvn. Man ved, at mennesker ofte får bedre og mere uforstyrret søvn, når de falder i søvn til naturlyde – fx regn, vind, fuglekvidder og bølger.

Mindhjælper



Fysisk sundhed

Frisk luft og bevægelse i naturen styrker kroppen. Naturen booster immunforsvaret og giver energi. To lange ture i skoven over to dage øger fx antallet af immunforsvarsceller og effekten kan måles i optil én måned efter.

Japansk studie - Time



Søvn og døgnrytme

Dagslys og mørke i naturen hjælper kroppens indre ur. Det giver bedre søvn og lettere indsovning.

JustHuman



10 små fif til en bedre natsøvn i naturen

- Tag soveposen frem tidligt og ryst den; det giver ekstra varme
- Vælg liggeunderlag med god isolering – lige så vigtigt som soveposen (Jo højere R-værdi jo bedre isolering)
- Sov med hue; den varmer og kan trækkes ned og fungere som sovemaske
- Varmt vand i din drikkedunk kan fungere som varmedunk i soveposen
- Brug ørepropper hvis du er følsom over for lyde
- Skift til tørt uldtøj, rene og tørre sovesokker før du går i seng
- Lav planken i soveposen for at få varmen hurtigt
- Fryser du, så luk soveposen tæt om ansigt og hoved; brug evt. to soveposer, hvis de ikke er så varme
- Telt er et godt første skridt. Men prøv også at sove under åben himmel, i shelter, tarp eller bivuak – giver en helt særlig naturoplevelse.
- Start gerne med en testtur i baghaven for at afprøve dit udstyr og vænne dig til at sove ude.

At sove udendørs kan være en fantastisk oplevelse, men det kræver den rette forberedelse for at sikre en varm og behagelig nat. Her er nogle nyttige tips til, hvordan du kan optimere din nattesøvn i det fri.



Lad mobilen ligge og vær tilstede i naturen

Ligesom naturen følger sin egen rytme og cyklusser har kroppen brug for regelmæssighed og balance for at fungerer optimalt.

3 gode søvnråd

- Hold en fast døgnrytme
Gå i seng og stå op på samme tid hver dag -også i weekenden (+/- 1 time).
- Undgå skærme og stimulanser før sengetid.
Sluk skærmen 1 time før sengetid og undgå koffein, alkohol og store mængder mad tæt på sengetid.
- Brug lys og mørke aktivt.
Kom ud i dagslyset, dæmp lyset om aftenen og sov i mørke.



God fornøjelse og sov godt

Sund By Netværket

Temagrupperne

Sundhedsfremmende søvn og
Natur, Udeliv og Sundhedsfremme

