

Gesund schlafen! Tipps für einen erholsamen Schlaf

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Erst wenn wir Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben, wissen wir diesen zu schätzen. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Der Schlaf ist gewiss keine Zeitverschwendung oder nur was für faule Leute, wie dieses zu Beginn unserer Industrialisierung den Menschen vorgehalten wurde. In anderen Ländern ist sogar das Mittagsschläfchen Sitte - sogar in dem hochentwickeltem Japan!

Stellen Sie Ihren Schlaf in den Mittelpunkt Ihres Lebens. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Schlaf und bereiten Sie sich jeden Abend mit einigen Ritualen darauf vor. Gönnen Sie sich die Auszeit - mindestens 6 Stunden, maximal 9 Stunden täglich. Sie werden feststellen, dass Sie hinterher viel entspannter und konzentrierter sind.

Halten Sie sich immer vor Augen: Schlaf ist wichtig - für unseren Körper und unserem Geist.

Die wichtigsten Schlaf Tipps in Kürze:

1. Entspannende Musik

Besonders gut geeignet sind ruhige, sanfte Stücke. Spezielle Entspannungsmusik gibt es im Musikfachhandel.

2. Ein heißes Bad wirkt entspannend

Vor allem, wenn es mit einem Badeöl oder -salz angereichert ist, welches Einschlaf-fördernde Substanzen enthält.

3. Eine Tasse Kräutertee

Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen getrunken. Besonders gut geeignet sind Kräuter wie: Melisse, Baldrianwurzeln, Hopfen.

4. Nie mit vollem Magen ins Bett gehen

Wenn der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist, ist er nicht auf schlafen eingestellt. Sie schlafen unruhig und wachen nachts leichter auf. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

5. Tun Sie im Bett nichts anderes als schlafen

Wer im Bett liest, fernsieht oder gar Probleme wälzt, darf sich nicht wundern, wenn er nicht einschlafen kann. Der Körper lernt dann das Bett auch mit anderen Tätigkeiten als schlafen in Verbindung zu bringen. Die fatale Folge: der Körper ist auf Aktivität eingestellt. Eine Tätigkeit bildet die Ausnahme: Sex ! Denn körperliche und seelische Entspannung steigern anschließend das Einschlafen.

6. Erst zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind

Der Körper zeigt durch Müdigkeit sein Schlafbedürfnis. Mit anderen Worten: Ihr Körper holt sich den Schlaf, wenn er ihn braucht. Warum also ins Bett, wenn Sie gar nicht müde sind? Hören Sie auf Ihren Körper und nicht auf Ihre Uhr.

7. Machen Sie aus dem Schlafengehen ein Ritual

Gewöhnen Sie sich an, vor dem Schlafengehen immer den gleichen Beschäftigungen nachzugehen. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen, z.B. Lesen, Tagebuch schreiben, spazieren gehen usw.

8. Legen Sie sich einen Apfel neben das Bett

Ein uraltes Hausmittel. Der Duft eines frischen Apfels fördert die Entspannung.

9. Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf

Sie werden sehen, Ihr Körper gewöhnt sich schnell daran. Wenn Ihre innere Uhr weiß, wann es Zeit zum Aufstehen ist, werden Sie mit der Zeit auch abends rechtzeitig die nötige Bettschwere bekommen. Wie gesagt: der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.

10. Milch mit Honig

Trinken Sie vor dem Zubettgehen ein Glas heiße Milch mit einem Löffel Honig. Das beruhigt.

11. Machen Sie einen Gute-Nacht-Spaziergang

Viele Menschen können besser schlafen, nachdem Sie sich am Abend noch ein wenig die Beine vertreten haben.

12. Aroma-Öle

Düfte haben einen großen Einfluss auf unsere Stimmung. Im Fachhandel gibt es eine große Auswahl an geeigneten Duftölen. Über einer Kerze erwärmt, verströmen sie einen beruhigenden und entspannenden Duft.

13. Kühle Farben entspannen

Achten Sie darauf, dass in Ihrem Schlafzimmer kühle Farben wie Blau- und Grüntöne - dominieren. Achtung! zu warme Farben regen eher an.

14. Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit

Trockene Raumluft kann sich ungünstig auf den Schlaf auswirken. Deshalb (45-65 Prozent relative Luftfeuchtigkeit)

15. Trinken Sie ein Glas Wein vor dem Zubettgehen

Alkohol in kleinen Mengen (max. 0,2l Wein oder 1 Glas Bier!) wirkt sich günstig auf den Schlaf aus. Aber Vorsicht: zuviel Alkohol verschlechtert die Schlafqualität!

16. Keine Pflanzen im Schlafzimmer

Topfpflanzen, aber auch Schnittblumen, produzieren zwar bei Tageslicht Sauerstoff, den wir alle zum Atmen brauchen, bei Dunkelheit jedoch stellen sie die Sauerstoffproduktion ein und verströmen statt dessen ungesundes Kohlendioxid.

17. Erlernen Sie Entspannungsverfahren

Es gibt heute viele unterschiedliche Methoden, wie man lernen kann, sich zu entspannen. Unser Tipp: Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse oder Präventologen in Ihrer Nähe. Fast alle bieten solche Kurse an.

18. Eine Massage kann herrlich entspannend sein

Es kommt gar nicht darauf an, dass sie orthopädische Fachkenntnis besitzen. Die Hauptsache ist, dass Sie sich wohlfühlen dabei. Diese Methode hat nur einen Haken: Sie brauchen einen Partner.

19. Denken Sie positiv

Wenn Sie die Hektik des Tages nicht zur Ruhe kommen lässt, versuchen Sie, an etwas Angenehmes, Schönes und Ruhiges zu denken. Das kann eine schattige Waldlichtung an einem Sommermorgen sein, ein gemütlich loderndes Kaminfeuer, ein Korb junger spielender Kätzchen. Auch der Gedanke an ein schlafendes Baby kann helfen.

20. Schäfchen zählen

Dieser Tipp ist durchaus ernst gemeint. Dabei ist es natürlich nicht wichtig ob Sie Schäfchen, Kühe, Rehe oder Autos zählen. Wichtig: die Monotonie einer sich immer wieder gleichförmig wiederholenden Bewegung lenkt die Gedanken ab. Der Geist kann entspannen und findet so Ruhe.

21. Angenehme Raumtemperatur

Im Winter kann ein Schlafraum durchaus etwas beheizt werden. Sorgen Sie für eine Raumtemperatur nicht unter 16°-18°. Zu kühle Räume neigen zu Schimmelbildung, da die Feuchtigkeit die der Körper nachts ausscheidet nicht abtrocknen kann.

22. Richtiges Lüften

Richtiges Lüften heißt nicht Tag und Nacht die Fenster gekippt zu halten: Besseres Lüften ist das sogenannte Stoßlüften. Hier wir empfohlen abends vor dem Zubettgehen und morgens nach dem Aufstehen das Fenster für circa 15 Minuten ganz zu öffnen. Bei dieser Methode findet ein richtiger Frischluftaustausch im Raum statt. Achtung: - nicht sofort nachheizen, sonst besteht die Gefahr von Schimmelbildung!

(Quelle: Markus Kamps, Schlafbotschafter der Rückenoffensive 15, für medizin.de)