

Tipps zum Ein- und Durchschlafen

Probleme beim Ein- oder Durchschlafen kosten nicht nur viel Lebensenergie, sie sind für viele Menschen auch zermürend. Oft entsteht der Druck, unbedingt schlafen zu müssen und damit Stress, wenn dies wieder einmal nicht gelingt. Betroffene haben jedoch vielfältige Möglichkeiten, ihre Schlafqualität zu verbessern.

Nur leicht verdauliches Abendessen, keine Wachmacher wie Cola, Kaffee, Alkohol oder intensiver Sport bis zwei Stunden vor der Schlafenszeit.

Nach einem stressigen Tag sollte man seinen Körper und Geist wieder runterfahren.

Abendrituale wie Atem- und Entspannungsübungen, spazieren, baden, Musik hören, lesen oder einfach mal die Langeweile genießen bewirken Wunder.

„Sich-von-der-Seele-schreiben“.
Durch simples Aufschreiben, worüber du dich am Tag geärgert hast, was erfolgreich und schön war oder was du morgen tun willst, stoppst du dein nächtliches Grübeln.

Es schläft sich am Besten bei einer Raumtemperatur von 15 bis 18 Grad.

Lüfte deshalb frühzeitig und gründlich vor dem Zubettgehen.

Außerdem ...

- ... gönne deinen digitalen Helfern wie Smartphone, Tablett und Co eine Ladepause und mach auch du mehrere Stunden vor dem Schlafengehen einen geistigen Informationsstopp. Nachrichten Tools und Social Media belasten den Körper und das Blaulicht reduziert deine Schlafhormone. Ich genieße meine digitale Auszeit immer von 19.00 bis 07.00 Uhr und habe bisher noch nichts wirklich Wichtiges verpasst.
- ... durch regelmäßige Schlafgewohnheiten und eine feste Schlafenszeit findet der Organismus schneller in den Schlaf. Lege feste Einschlaf- und Aufwachzeiten mit einem Wecker (kein Smartphone) fest. Wir programmieren damit unsere innere Uhr und folgen unserem Biorhythmus. Dies fördert zugleich einen besseren Tiefschlaf und die Entspannungsphasen.
- ... eine Schlafumgebung mit Wohlfühlcharakter (schöne Dekoration, ruhiger und abgedunkelter Raum, geeignete Matratze, Saisonbettdecke, keine elektrischen Geräte) fördert dein Wohlbefinden und somit die Schlafqualität.
- ... nutze dein Bett nur zum Schlafen und schönen Momente mit deinem Partner/in. Blaulicht Lesen (Kindle, Handy, Tablett...) oder TV schauen stört den Nachtschlaf. Falls du nicht schlafen kannst, dann steh auf lies ein Buch im Sessel, mach dir Notizen oder hör dir ein entspannendes Hörbuch an.

Falls dich über einen längeren Zeitraum Schlafprobleme plagen, solltest du mit deinem Hausarzt Rücksprache halten, denn chronischer Schlafmangel beraubt dich deiner Energiereserven und macht letztendlich krank.