



DER ZIRBENTISCHLER
www.der-zirbentischler.at

Die wichtigsten Schlaftipps

Liegen Sie nachts oft wach?

Wachen Sie morgens zu früh auf oder schlafen Sie erst gar nicht ein?

Das muss nicht sein. Wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen und in Ihrem Tagesbeziehungsweise Nachtablauf berücksichtigen, kehrt auch bei Ihnen nachts wieder Ruhe ein.

1. Gehen Sie möglichst häufig zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf. Guter Schlaf braucht einen Rhythmus.
2. Legen Sie sich nur dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Sich ins Bett zu legen, wenn man noch nicht müde ist, garantiert keinen Einschlaf Erfolg. Die Gefahr, dass es wieder nicht klappt, ist viel zu groß.
3. Verzicht auf einen Mittagsschlaf.
4. Verweilen Sie nicht länger im Bett als nötig, um danach ausgeruht zu sein. Verzicht auf Radio oder Fernsehen im Schlafzimmer, denn eine solche Ablenkung gefährdet die innere Kopplung von Bett und Schlaf.
5. Fachbücher oder Horrorbücher sind keine geeignete Schlaflektüre. Jeder Druck und Stress, den man sich macht, verhindern das Einschlafen.
6. Genießen Sie Alkohol nur in geringen Mengen – und besser 2 – 3 Stunden vor dem Schlafengehen als Hilfe zur Entspannung. Diese Vorgehensweise fördert dann den normalen Schlaf, wenn der Alkohol bereits abgebaut ist. Alkohol nimmt dem Schlaf nämlich die Erholungswirkung.
7. Lärmbelästigung führt oft zu einer starken Beeinträchtigung des Nachtschlafs. Selbst ohne Erwachen kann Lärm zu einer Störung in den Schlafphasen führen. Wachsohrkugeln wie Ohropax werden von manchen Menschen schlecht vertragen, es gibt darüber hinaus zugeschnittenen Polymerweichschaum-Kunststoffröllchen wie Hansaplast - Lärmstopp oder andere spezielle Ohrstöpsel. Etwas weniger wirksam, manchmal aber auch weniger störend, ist Gehörschutzwatte.
8. Regelmäßiges körperliches Training sollte am Vormittag oder Nachmittag stattfinden, und nicht in den letzten drei Stunden vor dem Schlafengehen. Untätigkeit fördert Schlafstörungen, körperliche Ermüdung fördert den Schlaf. Geistige Aktivitäten zu später Stunde können hingegen die gefürchtete Kombination von „müde und überdreht“ herbeiführen. Aber auch körperliche Überforderung kann die gleichen Folgen nach sich ziehen.
9. Lässt sich die Überforderung für einige Zeit nicht umgehen, empfiehlt sich der Einsatz von Entspannungsverfahren, wie beispielsweise autogenes Training.
10. Ein kühles, gut gelüftetes und verdunkeltes Schlafzimmer sowie ausreichend Frischluft fördern den Schlaf. Ideal ist eine Raumtemperatur von etwa 16 – 18 Grad für Erwachsene.
11. Brausen sie vor dem zu Bett gehen warm um die Körperporen zu öffnen um dem Körper abkühlen zu helfen (kalt Brausen verschließt die Poren und unterstützt die Erwärmung – optimal nach dem Aufstehen).
12. Frühes Erwachen kann ein Symptom einer schweren Depression sein. Dann muss natürlich diese speziell behandelt werden. Wenn sich aber keine Ursache dafür findet, versuchen Sie, später ins Bett zu gehen. Wer kontinuierlich etwas später das Bett aufsucht, z. Bsp. jeden Tag 15 Minuten, wird nach und nach auch sein Früherwachen in Richtung der erwünschten Uhrzeit verlegen.

13. Bei Einschlafstörungen kann es helfen, einfach regelmäßig immer etwas früher aufzustehen und dadurch die Nachtschlafzeit zu verkürzen. Dies ist anfangs zwar etwas lästig, aber durch den erhöhten Schlafdruck verbessern sich die Einschlafstörungen mit der Zeit zumeist dauerhaft. Es macht keinen Sinn, stattdessen den Mittagsschlaf auszudehnen.

14. Durchschlafstörungen: Das Wichtigste ist hier die persönliche Einstellung. In der Regel handelt es sich um kurzfristige Schlafunterbrechungen. Wer gelernt hat, diese Situation hinzunehmen oder das Beste daraus zu machen, hat mehr getan, als nur für sein wieder einschlafen zu sorgen. Als Grundsatz gilt: Wer den Schlaf erzwingen will, verscheucht ihn zwangsläufig durch diese Anstrengung.

15. Sehen Sie nachts nicht auf den Wecker. In Schlaflaboruntersuchungen überschätzen viele Patienten ihre Wachzeit nachts erheblich.

16. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, die nur wenige Tage andauern, werden häufig durch Aufregung oder Stress verursacht. Viele schlafen von Sonntag auf Montag aus Angst vor der anstrengenden Woche schlecht. Diese Schlafstörungen richten keinen Schaden an und regulieren sich von alleine.

17. Man sollte weder hungrig noch mit einem zu vollen Bauch schlafen gehen. Es gibt Menschen, die, wenn sie nachts erwachen, etwas essen oder trinken müssen. Man sollte es dann bei kleinen Mahlzeiten belassen.

18. Fast alle Menschen benötigen eine „Zwischenzeit“ die den Stress des Tages von der Regeneration der Nacht trennt.

19. Nicht nur für Kleinkinder ist es sinnvoll, das Schlafengehen zu einem zwanglosen Ritual auszubauen.

20. Menschen, die unter chronisch kalten Füßen leiden und dadurch keinen Schlaf finden, sollten Wechselbäder für die Füße oder Temperatur ansteigende Fußbäder mit einschleichendem Wärmereiz versuchen.

21. Man kann nur sehr begrenzt „auf Vorrat“ schlafen. In der Regel funktioniert dies schon deshalb nicht, weil das Vorschlafen mit einem Erwartungsdruck verbunden ist, der das Einschlafen meist zuverlässig verhindert.

22. Verlängerter Schlaf ohne vorhergehenden Schlafmangel führt häufig zu einem unangenehmen lethargischen Zustand, der nicht selten mehrerer Stunden anhält. Es empfiehlt sich daher, den Schlaf nicht zu sehr auszudehnen, zumal man – wie bereits gesagt – schlecht „auf Vorrat“ schlafen kann.

23. Ein Schlafdefizit kann schon durch relativ wenig Zusatzschlaf kompensiert werden. Nach einer durchwachten Nacht beträgt die Schlafdauer des Erholungsschlafes keineswegs 16 Stunden, sondern allenfalls zehn oder elf Stunden. Der Schlaf ist in diesem Falle „intensiver“.

24. Selbstverständlich sollte man nicht in einem ungemütlichen Bett mit durchgelegener Matratze und zu kurzer Bettdecke schlafen. Achten Sie daher auf eine gute Matratze und einen guten Lattenrost, und lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Übrigens kann man hier wirklich am falschen Ende sparen.

Buch: Gesunder Schlaf
Homos Verlag

Mit besten Grüßen

Der Zirbentschler

