

Erholsam schlafen



Schlafen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Jeder von uns braucht Schlaf, um sich zu erholen und zu regenerieren. Aber ca. ein Drittel aller erwachsenen Deutschen leidet an Schlafstörungen – und das mit schlimmen Folgen. Neben Erschöpfung, Reizbarkeit und verminderter Leistung kann es auch zu Konzentrations- und Aufmerksamkeitsmängeln kommen, die sich z.B. im Beruf oder Straßenverkehr hinderlich oder sogar gefährlich auswirken. Hinzu kommt die Gefahr, dass wir auf Dauer regelrecht ausbrennen, denn ohne einen erholsamen Schlaf können wir die körpereigenen Batterien nicht effektiv aufladen.

Lerche oder Eule?

Die Sache mit den Nacht- und Morgenmenschen ist kein Märchen, sondern hier unterscheiden wir uns tatsächlich. Der eine steht problemlos morgens auf, fällt aber um 21:30 ins Bett und ein anderer ist dann erst so richtig aktiv. Machen Sie sich mit den eigenen Bedürfnissen vertraut und schaffen Sie sich möglichst einen Tagesablauf, in dem die Arbeit, Sport und Anforderungen mit Ihren Hoch- und Tiefphasen übereinstimmen.

Entscheidend ist, dass Sie Ihren gewohnten Schlafrhythmus nicht ständig wechseln. Vor allem das Wochenende ist eine Zeit, in der die meisten von uns abrupt länger aufbleiben und ausschlafen. Damit bringen wir unseren Schlafrhythmus durcheinander. Dabei ist es weniger problematisch, länger auszuschlafen als zu lange aufzubleiben. Schlaf nachzuholen, ist für viele sehr erholsam, allerdings sollten Sie auch das wiederum nicht übertreiben.

Grundsätzlich gilt, dass weniger die Länge des Schlafes entscheidend ist, als vielmehr die Qualität. Manch einer macht sich das Leben schwer, indem er das Gefühl hat, unbedingt sieben Stunden schlafen zu müssen. Aber er ist nach fünf Stunden hellwach.

Wie erholsam Ihr Schlaf ist, können Sie vor allem daran erkennen, ob Sie sich am Morgen gut erholt und fit für den Tag fühlen. Das muss nicht gleich nach dem Aufstehen der Fall

sein, denn die meisten von uns brauchen ein bisschen Zeit, um morgens in Schwung zu kommen.

Ernsthafte Schlafstörungen liegen vor, wenn

- wir entweder weniger als 4 Stunden oder mehr als 14 Stunden am Tag schlafen,
- Der Schlaf über mehr als 4 Wochen gestört ist,
- Sie länger als 30 Minuten brauchen, um einzuschlafen, u.ä.

Hier einige Tipps für ein leichteres Einschlafen und einen ruhigen tiefen Schlaf.

1) Schlafumgebung

Sorgen Sie für eine möglichst ideale Schlafumgebung: Das Schlafzimmer sollte abgedunkelt sein. Vor dem Schlafengehen ist es wohltuend, noch einmal kurz zu lüften, damit genug Sauerstoff im Raum ist. Die Zimmertemperatur liegt optimalerweise bei etwa 18° Celsius. Die Matratze sollte den persönlichen Bedürfnisse angepasst sein.

2) Eliminieren von Störfaktoren

- Geräusche,
- Gerüche,
- Licht,
- u.ä.

Ein Tipp gegen Störungen ist das Verwenden von Ohrenstöpseln. Auch wenn es scheinbar gar nicht so laut bei Ihnen ist, kann es dennoch sein, dass Sie ohne es bewusst zu merken, durch Straßenlärm oder andere Geräusche geweckt werden.

3) Keine großen Mahlzeiten vor dem Schlafengehen

Schwere Mahlzeiten und üppiges Essen beeinträchtigen den Schlaf oft sehr stark. Es fällt uns dann schwerer einzuschlafen, wir träumen oft schlecht und schlafen auch insgesamt nicht

sehr gut. Sinnvoll wäre einige Stunden vor dem Schlafengehen nur noch leichte Kost. Koffeinhaltige Getränke sind aufgrund der aufputschenden Wirkung natürlich zu später Stunde auch nicht empfehlenswert. Beim Thema Alkohol ist wichtig: Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, stört aber das Durchschlafen und die Schlafqualität. Alkohol ist ein Gift und verhindert Regeneration.

4) Grübeln und „Problemwälzen“ in den Griff bekommen

Viele Menschen liegen abends im Bett wach, weil sie über alles Mögliche nachdenken müssen. Finden Sie hier ein Ritual, mit dem Sie diese Gedanken sanft stoppen. Es kann z.B. hilfreich sein, vor dem Schlafengehen 10 Minuten lang einfach alles aufzuschreiben, was einem durch den Kopf geht.

5) gute Gedanken

Beschäftigen Sie sich vor dem Schlafengehen mit etwas Positivem oder Inspirierendem. Ein Krimi oder Thriller kann innerlich sehr aufwühlen und auch die Tagesnachrichten sind nicht die beste Bettlektüre. Hören Sie lieber in aller Ruhe eine Entspannungs- CD oder denken Sie an erholsame Erlebnisse.

6) Einschlafhilfen

Grundsätzlich sollten Sie erst dann zu Bett gehen, wenn Sie müde sind.

Hier noch weitere Tipps:

- Warme Füße und Hände. Kalte Füße und Hände sind ein Einschlafkiller – kuschelige Socken helfen hier schnell weiter.
- Die gute alte warme Milch mit Honig oder Tee kann z.B. ein schönes Einschlafritual werden oder auch ein wohltuendes warmes Fußbad.
- Wenn Sie Schlafstörungen mit Medikamenten behandeln, besteht immer die Gefahr, dass Sie ohne Medikamente gar nicht mehr schlafen können. Schlafmittel führen sehr häufig bei längerem Gebrauch zu einer Abhängigkeit, die eine immer stärkere Dosis nötig macht, um überhaupt noch schlafen können. Entscheidend ist aber immer, die Ursache für Ihre Schlafstörungen zu finden und anzugehen und nicht allein das Symptom zu unterdrücken.

7) Vorsicht Schnarchen und Schlafapnoe

Nur die Wenigsten wissen, dass lautes Schnarchen auch ein ernst zu nehmender Hinweis auf schlafbezogene Atmungsstörungen sein kann.

Schnarchen entsteht in der Regel durch eine Verengung der Atemwege, die das Atemholen während des Schlafs erschwert.

Auch wenn Schnarchen in den meisten Fällen harmlos ist, kann es doch auch ein wirkliches Problem sein und sollte dringend behandelt werden. Kommt es während des Schlafens zu Atemaussetzern, kann eine Schlafapnoe vorliegen.

Die „Weckreaktionen“, die nicht zum Aufwachen führen müssen, verhindern einen erholsamen Schlaf und bewirken manchmal eine starke Müdigkeit, Vergesslichkeit oder Konzentrationschwäche über Tag. Ebenso kann der Sauerstoffabfall bei Atemstillständen zu Bluthochdruck führen.

Sollten Sie diese Anzeichen bei sich entdecken und den Verdacht haben, dass es mit Ihrem Schlaf zusammenhängt, sollten Sie es dringend ärztlich abklären lassen.