

# Schlafen Sie gut?

Ein guter Schlaf ist die Voraussetzung für körperliche und geistige Erholung und fördert die Leistungsfähigkeit, sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Jedoch jede dritte Person in der Schweiz klagt über Schlafstörungen. Viele greifen zu Schlafmitteln. Diese Medikamente machen schnell süchtig und lösen das Schlafproblem nicht.

Die Folgen von Schlafmangel können sein: Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit.

## Ursachen von Schlafstörungen

Schlafstörungen können ganz verschiedene Ursachen haben. Oft sind psychische Belastungen, wie zum Beispiel Stress am Arbeitsplatz oder in der Schule oder Konflikte im Privatleben Auslöser von Schlafstörungen. Diese können aber auch durch körperliche Beschwerden, wie zum Beispiel chronische Schmerzen oder Hormonstörungen verursacht werden. Aber auch ein ungesunder Lebensstil (üppige Mahlzeiten, Alkohol-, Koffein- oder Nikotingenuss) oder die Einnahme bestimmter Medikamente können einen erholsamen Schlaf beeinträchtigen.

## Rezepte für einen gesunden tiefen Schlaf

1. Sorgen Sie für einen regelmässigen Schlafrhythmus, auch an den Wochenenden: Stehen Sie jeden Tag wenn möglich zur gleichen Zeit auf und gehen Sie zur gleichen Zeit ins Bett. So kann sich die innere Uhr auf einen regelmässigen Schlaf-Wachrhythmus einstellen.
2. Verzichten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf. Er reduziert das nächtliche Schlafbedürfnis.
3. Treiben Sie regelmässig Sport. Beenden Sie ihr Training aber 2-3 Stunden vor dem Schlafen, damit der Körper zur Ruhe kommt.
4. Vermeiden Sie am Abend koffeinhaltige Getränke. Nahrungsmittel und Getränke mit anregenden Inhaltsstoffen (z.B. Kaffee, Cola, Schwarztee, Grüntee, Schokolade) können Einschlafschwierigkeiten, nächtliches Aufwachen und oberflächlichen Schlaf bewirken.
5. Vermeiden Sie Alkohol am Abend. Obwohl Alkohol eine entspannende Wirkung vor dem Einschlafen haben kann, führt er zu häufigem Aufwachen in der zweiten Nachthälfte und zu einem weniger erholsamen Schlaf.

6. Verzichten Sie auf das Rauchen.  
Nikotin wirkt stimmungsaufhellend und anregend auf Körper und Hirn und kann das Einschlafen stören.
7. Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen zu Bett.  
Ein Hungergefühl kann den Schlaf stören. Aber auch schwere Mahlzeiten belasten die Verdauung und den Stoffwechsel und behindern den Schlaf.
8. Vermeiden Sie grosse Flüssigkeitsmengen am Abend.  
Nächtlicher Harndrang führt zu oberflächlichem Schlaf.
9. Vermeiden Sie PC-Arbeit oder Computer-Spiele am Abend.  
Das regt Körper und Geist zu stark an und verhindert das Abschalten.
10. Sorgen Sie für eine angenehme Schlafatmosphäre im Zimmer.  
Die ideale Zimmertemperatur zum Schlafen ist zwischen 16 bis 18°C. Passen Sie die Decke der Jahreszeit entsprechend an. Schirmen Sie Licht- und Lärmquellen möglichst ab.
11. Pflegen Sie Schlafrituale.  
Ruhige Musik, ein warmes Lavendel-Fussbad, autogenes Training oder Lesen in einem Buch (kein Krimi) helfen gedanklich abzuschalten und zur Ruhe zu kommen
12. Nehmen Sie die Probleme nicht ins Bett.  
Ungelöste Sorgen können das Ein- und Durchschlafen stören. Denken Sie beim Einschlafen an angenehme Dinge.
13. Vermeiden Sie lange Einschlafversuche.  
Stehen Sie stattdessen auf. Ein langweiliges Buch oder meditative Musik helfen, um wieder zur Ruhe zu kommen.
14. Gegen Schlaflosigkeit ist ein Kraut gewachsen.  
Ein „Guet Nacht“-Tee am Abend kann den Körper beruhigen. Zu den schlaffördernden Kräutern gehören: Passionsblume, Baldrian, Johanniskraut, Melisse, Hopfen, Eisenkraut, Orangenblüte, Anis oder Weissdorn.

