

Kuschelig & trotzdem kühl

◆ In der hektischen Welt, in der wir leben, ist guter Schlaf zu einem wertvollen Gut geworden. Doch allzu oft scheint das Land der Träume unerreichbar, während wir uns in den Wirren des Alltags verfangen. Schlafprobleme und nächtliches Grübeln können dazu führen, dass wir uns wie verirrte Reisende in der Dunkelheit fühlen, die nach einem Weg ins Land der Träume suchen. Die folgenden Strategien ebnen den Weg ins Land der Träume. ◆

z z

Schlafhygiene am hellen Tag

Schlafhygiene? Der Begriff hat mit Reinigungsritualen nichts zu tun. Er umfasst Regeln, die helfen in den Schlaf zu finden. Schlafhygiene beginnt schon Stunden bevor wir uns hinlegen. Menschen, die tagsüber Sport treiben oder ausreichend frische Luft tanken, fällt zum Beispiel das Einschlafen meist leichter. Ein Nickerchen am Nachmittag sollte maximal 20 Minuten dauern, um uns den Schlummer in der Nacht nicht zu vermiesen. Und auch die Ernährung zählt: Am besten gut zehn Stunden vor der Schlafenszeit auf Koffein verzichten. Alkohol gilt zwar als Müdemacher, sorgt aber oft für innere Unruhe, die sich mit erholsamem Schlaf nicht verträgt.

🧘

Innerlich im Schneidersitz

Die wechselseitige Nasenatmung ist eine Atemtechnik aus dem Yoga. Die mentale Variante ist ideal, wenn Sie schon im Bett liegen. Yogalehrerin (BDY*) Alexandra Kaiser aus Wiesent erklärt, worauf es ankommt: „Auf eine stabile und bequeme Lage achten, den Atem zur Ruhe kommen lassen und bewusst in der Nase wahrnehmen. Die erste Runde beginnt so: Man stellt sich vor, über das linke Nasenloch ein- und über das rechte auszuatmen. Gefühlt strömt der Atem bis in den unteren Bauch. Darauf folgt das Einatmen rechts und Ausatmen links. Fünf- bis zehnmal wiederholen. Danach bewusst in beide Nasenseiten spüren.“

🕒

Ritual und Rhythmus

Wissen alle, die Kinder haben: Unser Körper hat es leichter zu entspannen, wenn wir jeden Tag einem ähnlichen Rhythmus folgen und immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Der Tipp, darüber hinaus vor dem Schlafengehen möglichst gleiche Abläufe einzuhalten, steht in jedem Erziehungsratgeber. Solche Abendrituale erleichtern auch dem erwachsenen Gehirn den Übergang zur Nachtruhe. Wie wäre es zum Beispiel mit einem duftenden Lavendeltee, um den Schlaf einzuläuten?



23%
der Menschen in Deutschland
haben Schlafstörungen,
63%
davon Probleme beim
einschlafen
Quelle: statista.com



🛏

Im Kuschelmodus

Schöne Bettwäsche, ruhige Farben, beherrzte Stoßlüftung – ist es gemütlich, schlafen wir leichter ein. Der Wäscheberg in der Ecke sollte wo anders übernachten: Er erinnert uns daran, was wir morgen alles wuppen müssen. Einen ähnlichen Effekt hat es, wenn wir das Homeoffice im Schlafzimmer einrichten. Und die Temperatur? 16 bis 18 Grad sind ideal. Da Eis-Füße kontraproduktiv wären, dürfen warme Socken mit unter die Decke: Denn wir schlafen nur gut ein, wenn die Kerntemperatur unseres Körpers um ein Grad sinkt. Diese Wärme leitet er über die Blutgefäße von Händen und Füßen ab. Sind sie kalt, ist die Durchblutung so schlecht, dass das nicht funktioniert.

☀

Bühne frei fürs Melatonin

Melatonin ist das Hormon, das müde macht. Unser Körper schüttet es in der Dunkelheit aus. Leselampe statt Deckenfluter lautet deshalb das Motto am Abend. Das blaue Licht von Fernseh- und Smartphone-Bildschirm macht es dem Melatonin ebenfalls schwer. Deshalb die Bildschirme abends dunkler einstellen oder auch mal zum Buch greifen. Lesen beschäftigt den Geist übrigens so umfassend, dass wir über Alltagsprobleme nicht mehr grübeln.

🐇

Schäfchen zählen

Schaf eins springt über den Zaun, Schaf zwei ..., Schäfchen zählen hilft tatsächlich beim einschlafen. Das Geheimnis liegt in der Gleichförmigkeit der Aufgabe, die funktioniert natürlich auch ohne Schafe. Wer langsam von 1.000 rückwärts zählt, schlummert vielleicht schon bei 700. Anderen hilft es, die Farbflecken zu fixieren, die vor den geschlossenen Augen tanzen.

◆ Medikamente, Krankheiten, Wechseljahre – neben Stress gibt es viele Gründe für Schlafstörungen. Treten sie innerhalb eines Monats an mehr als drei Nächten pro Woche auf, ist es sinnvoll, mit dem Hausarzt zu sprechen.

🗣

Empfohlene Schlafdauer

Alter	Stunden						
	7	9	11	13	15	17	19
0-3 Monate Neugeborene					14-17h		
4-11 Monate Babys				12-15h			
1-2 Jahre Kleinkinder			11-14h				
3-5 Jahre Kindergarten			10-13h				
6-13 Jahre Schulkinder			9-11h				
14-17 Jahre Teenager			8-10h				
18-64 Jahre Erwachsene		7-9h					
ab 65 Jahre Senioren		7-8					

Funktion	Minute													
	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
Aktivität, bewusstes Denken														Wachzustand (Wach) – Variabel
Übergang zwischen Wachsein und Schlaf														*
Konsolidierung des Gedächtnisses, Erholung														NREM2**
Physische Erholung, Stärkung des Immunsystems														NREM3***
Traumphase, kognitive Erholung														REM-Schlaf

* NREM1: Einschlafphase ** NREM2: Leichter Schlaf *** NREM3: Tiefschlaf