

Nichts dem Zufall überlassen

Regeln für einen erholsamen Schlaf

Innere Uhr beachten

Am natürlichen Licht-Dunkel-Zyklus/angeborenen Tag-Nacht-Rhythmus orientieren, eigenen Biorhythmus wahrnehmen, stets zu regelmäßigen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen – auch an Wochenenden.

Schlafplatz optimal einrichten

Raumtemperatur konstant zwischen 16 und 21 Grad Celsius halten, Licht- und Lärmquellen ausschalten, das Schlafzimmer abdunkeln. Notfalls Ohrstöpsel und Augenmaske benutzen.

Gut liegen

Eine geeignete, auf die individuelle Statur zugeschnittene Matratze benutzen, die sich der Körperform und dem Körpergewicht anpasst. Die Bettdecke sollte warm genug, jedoch nicht zu warm sein.

Monitore entfernen

Fernseher, Smartphone, Tablet, Laptop und Co. etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten und aus dem Schlafzimmer verbannen. Die Monitore dieser Geräte strahlen blaues Licht ab, das ebenso wie helles weißes Licht die Bildung von Melatonin verzögert. Auch Geräte mit Stand-by-Leuchten, etwa Ladestationen von Smartphones, gehören nicht ins Schlafzimmer.

Aufregendes vermeiden

Vor dem Schlafengehen alles vermeiden, was aktiviert, zum Beispiel nervenaufreibende Lektüre, Actionfilme, Computerspiele, Surfen im Internet, Chatten, Konfliktgespräche, anstrengende Sportarten. Auch unerledigte Arbeit gehört nicht ins Bett.

Sich Schlafrituale ausdenken

Vor dem Schlafengehen regelmäßig ein beruhigendes Ritual vollziehen, zum Beispiel leise Musik hören, eine Kerze anzünden, einen beruhigenden Tee trinken, Tagebuch schreiben, den nächsten Tag planen, ein Hörbuch auflegen.

Tagsüber viel bewegen

Mindestens eine halbe Stunde pro Tag bewegen, zum Beispiel spazieren gehen oder Sport treiben. Bei Schlafproblemen auf Mittagsschlaf verzichten.

Auf die Nahrung achten

Damit das Verdauungssystem zur Ruhe kommen kann, schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen vermeiden. Die letzte große Mahlzeit drei bis vier Stunden vorher einnehmen. Auch auf koffeinhaltige Getränke, Nikotin und andere anregende Mittel sowie Alkohol zu später Stunde verzichten.

Richtig entspannen lernen

Bei stressbedingten Schlafstörungen Entspannungstechniken lernen und regelmäßig anwenden, zum Beispiel Yoga, Qigong, Tai-Chi, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation.

Mit zeitweiser Schlaflosigkeit gelassen umgehen

Krampfhaftes Versuchen einzuschlafen, ständige Blicke auf den Wecker, nächtliche Wege zum Kühlschrank und Ähnliches bringen nichts. Im Gegenteil. Die Angst vor zu wenig Schlaf verschlimmert die Einschlafbereitschaft. Grundsätzlich gilt: mit gelegentlichen Einschlaf- und Durchschlafproblemen gelassen umgehen. Vorübergehende Schlafdefizite reguliert der Körper.

Anhaltende Schlaflosigkeit ärztlich abklären

Bei regelmäßigen andauernden Schlafstörungen ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, um organische Ursachen auszuschließen oder gegebenenfalls gezielt zu behandeln.