

12 Tipps für einen besseren Schlaf

Hier sind zwölf Tipps für Sie, die von führenden Medizinern im Bereich der Schlafmedizin propagiert werden. Vielleicht sind einige Ratschläge für Sie wertvoll.

1. Das Schlafzimmer sollte immer der ruhigste Raum sein. Gegenstände, die an Stress oder Arbeit erinnern, sollten sich nicht im Zimmer befinden. Lässt es sich nicht vermeiden, stellen Sie diese Gegenstände am besten so auf, dass sie vom Bett möglichst nicht zu sehen sind.
2. Das Schlafzimmer sollte stets gut gegen äußere Lichtquellen abgedunkelt werden können, um den Tag-Nacht-Rhythmus zu unterstützen.
3. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht unter 16°C liegen. Ideal ist eine Raumtemperatur von 18°C.
4. Es wird empfohlen möglichst gegen 18 Uhr spätestens gegen 19 Uhr die letzte Mahlzeit am Tag einzunehmen. Diese sollte nicht zu üppig sein.
5. Ebenso sollten Sie nach 19 Uhr keine größeren Mengen mehr trinken.
6. Alkohol gilt häufig als "Schlummertrunk". Zwar fördert Alkohol in Maßen das Einschlafen, aber man hat festgestellt, dass es in der zweiten Nachthälfte zum häufigen Aufwachen kommt und das erneute Einschlafen deutlich schwerer fällt.
7. Nikotin ist eine anregende Substanz, der nachgewiesen wurde, dass sie den Schlaf enorm beeinträchtigt.
8. Durch sportliche Betätigungen von 30 bis 45 Minuten zwei- bis viermal die Woche können Sie die Schlafqualität verbessern. Dabei kann es sich auch um maßvolle sportliche Betätigungen, wie stramme Spaziergänge handeln.
9. Versuchen Sie die Übergangsphase von Aktivität zu Schlaf durch sich täglich wiederholende Rituale wie z.B. Musik hören, Tagebuch schreiben oder ein Buch lesen zu unterstützen. Für Ihren Körper und Ihre Seele ist es so leichter, sich auf die Nacht einzustimmen.
10. Haben Sie Ein- oder Durchschlafstörungen, dann ist es ratsam keinen Mittagsschlaf zu halten, um das Schlafbedürfnis zu erhöhen.
11. Können Sie in der Nacht nicht mehr einschlafen, versuchen Sie die Ruhe um sich herum aufzunehmen und zu genießen.
12. Das klassische Schäfchen zählen ist nachgewiesener Maßen selten von Erfolg gekrönt, besser ist es sich positive Bilder oder Situationen vorzustellen.