

Schlafen lernen - Tipps zur Schlafhygiene

Kennen Sie das? Man liegt bereits gefühlte Stunden im Bett, wälzt sich immer wieder hin und her. Jede Nacht dasselbe - eigentlich sollte man sich ausruhen, um die unzähligen Herausforderungen des Alltags meistern zu können, stattdessen liegt man wach. Schon wieder! Es ist zum Verrücktwerden!

Viele Menschen leiden an Schlafstörungen. Die häufigste Ausprägung dabei ist die sogenannte erlernte Insomnie. Gründe für den schlechten Schlaf sind oft Sorgen und Ängste, wie etwa dem Druck im Job nicht mehr gewachsen zu sein, den Job gar zu verlieren, Probleme in der Partnerschaft oder im Privatleben.

Liegt man im Bett, beginnt das Nachdenken und Grübeln. Aber auch verschiedene Tätigkeiten wie Sport, Fernsehen oder Computerspielen halten uns davon ab, Körper und Geist abends „herunterzufahren“.

Schlafen lernen

Schlaf braucht optimale Bedingungen. Durch einfache Abendrituale und das Vermeiden von einigen Dingen, kann Schlafen tatsächlich wieder erlernt werden.

Tipps zur Schlafhygiene

- Der erste Schritt besteht darin, den Satz: „Heute kann ich bestimmt wieder nicht schlafen“ aus den Gedanken zu verbannen. Viele Menschen mit einer Schlafstörung haben Angst vor dem Nichtschlafen-Können oder dem zu Bett gehen. Lassen Sie sich von dieser Angst nicht den Schlaf rauben und vermeiden Sie, dass negative Gefühle Ihren Entspannungszustand beeinträchtigen.
- Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm. Eine gute Matratze und ein bequemer Polster gehören zur Grundausstattung. Sorgen Sie außerdem für ausreichend Frischluft im Schlafzimmer, indem Sie vor dem Hinlegen noch einmal kurz Stoßlüften.
- Lärm sollte nach Möglichkeit vermieden werden, Licht und Temperatur nach individuellem Belieben gewählt werden. Die Raumtemperatur sollte allerdings nicht zu warm sein. 16 bis 18 °C sind optimal.
- Ein gut gefüllter, aber nicht überfüllter Bauch sorgt für Wohlgefühl. Trinken Sie nach Mittag keine koffeinhaltigen Getränke mehr und vor dem Schlafengehen keinen Alkohol. Verzichten Sie außerdem vor allem abends auf Zigaretten.
- Durch Schlafmangel ist man tagsüber oft erschöpft. Der Mittagsschlaf sollte aber dennoch nicht länger als 20 Minuten andauern, da ansonsten abends die Einschlafprobleme wieder zunehmen.
- Am Abend sollte man den Körper langsam in einen entspannten Zustand bringen. Alles was aufputscht, wie beispielsweise sportliche Anstrengung oder Reizüberflutung durch Fernsehen oder Computerspielen, trägt nicht dazu bei. Lesen Sie stattdessen ein Buch, lassen Sie sich ein warmes Bad ein oder kochen Sie sich eine Tasse Tee, um zur Ruhe zu kommen.
- Abschalten ist wichtig! Lassen Sie Ihren Tag noch einmal Revue passieren und lenken Sie Ihre Gedanken dabei in eine positive Richtung. Wenn es Ihnen schwerfällt, dass Ihre Gedanken aufhören, um all die Dinge zu kreisen, die Sie heute wieder nicht geschafft haben und um all das, was es noch zu erledigen gibt, ist es hilfreich, ein Notizbuch zu führen. Schreiben Sie alle Sorgen

- und unerledigten To-Dos nieder. So nehmen Sie sich auch automatisch die Angst davor, etwas zu vergessen. Sie müssen über die Dinge nicht weiter nachdenken und können Ihren Tag abschließen.
- Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und aufzustehen, um einen biologischen Rhythmus zu erzeugen. Abendrituale geben zudem Sicherheit und diese fördert Entspannung und Schlaf. Außerdem sollten Sie nur dann ins Bett gehen, wenn sie wirklich müde sind und nicht, weil es an der Zeit ist.
 - Wenn Sie im Bett liegen und nach 10 Minuten noch immer nicht einschlafen können, dann stehen Sie wieder auf. Grelles Licht sollten Sie allerdings vermeiden, um Ihre biologische Uhr nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen.
 - Zwingen Sie sich nicht zum Schlafen und hören Sie damit auf, nachts auf den Wecker zu schauen. Es hilft nicht, sich den Kopf darüber zu zerbrechen, dass man zu wenige Stunden Schlaf bekommt. Wichtig ist, sich tagsüber fit und leistungsfähig zu fühlen, ganz egal, ob man 8 Stunden oder „nur“ 6 Stunden geschlafen hat.

Ein Allheilmittel gegen Schlafstörungen gibt es leider nicht - Schlaf ist eben auch etwas sehr Individuelles! Wenn einem die oben genannten Tipps nicht weiterhelfen, kann auch auf natürliche Schlafmittel zurückgegriffen werden: Hopfen, Baldrian, Passionsblume, Johanniskraut oder Melisse sind altbewährte Naturheilmittel, wenn es darum geht, Abhilfe gegen Schlafprobleme zu verschaffen.

Aber Vorsicht: Sprechen Sie vor der Einnahme unbedingt mit Ihrem Arzt, denn auch natürliche Heilpflanzen können Nebenwirkungen mit sich bringen.