

Gesund schlafen, frisch erwachen!



© pixabay/Claudio Scott

Nicht nur, aber gerade jetzt in der augenblicklichen Krisensituation können Sorgen, Ängste und Nachdenken über Unerledigtes uns den Schlaf rauben. Aber der gute Schlaf ist ein besonders wichtiger „Booster“ für unser Immunsystem. Schlafmangel und ständig wechselnde Einschlafzeiten können die Infektanfälligkeit erhöhen, Abwehrkräfte lassen nach.

Damit Sie wieder zu einem guten Schlaf finden und so Ihr Immunsystem stärken, finden Sie hier eine Reihe von Tipps:

1. Viel Tageslicht hilft besser zu schlafen

Tanken Sie ausreichend Sonnenlicht und gehen Sie so oft wie möglich nach draußen. Natürliches Tageslicht ist ein essentieller Signalgeber für die „innere Uhr“ und wichtig für einen gesunden Biorhythmus.

2. „Blaues Licht“ am Abend vermeiden

Verbannen Sie künstliche Lichtquellen wie Handy, Tablet oder Laptop aus Ihrem Schlafzimmer und nutze Sie diese nicht vor dem Schlafengehen. Stellen Sie den E-Book-Reader, wenn möglich, auf warmes Licht ein. Die Nutzung von Geräten mit künstlichem kaltem Licht reduzieren das „Schlafhormon“ Melatonin, das wichtig für Entspannung und tiefen Schlaf ist.

3. Kein Koffein zu spät am Tag

Koffein kann die Schlafqualität erheblich verschlechtern. Vermeiden Sie Kaffee und koffeinhaltige Getränke wie Schwarztee, Kakao oder Cola nach 16 Uhr, um besser einschlafen zu können und einen erholsamen Schlaf zu haben.

4. Nur kurze Nickerchen am Tag

Vermeiden Sie zu lange Nickerchen tagsüber, wenn Sie merken, dass diese sich negativ auf die Schlafqualität abends auswirken.

5. Leichte Kost am Abend

Verzichten Sie abends auf den Verzehr einer großen Mahlzeit und essen Sie nicht zu spät (vier bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen).

6. Einen Rhythmus finden

Versuchen Sie jeden Tag zu einer ähnlichen Zeit aufzuwachen und ins Bett zu gehen. So „lernt“ Ihr Körper, in einem klar vorgegebenen Zeitraum müde zu sein.

7. Ruhe und Abschalten in den zwei Stunden vor Schlafbeginn

Regelmäßige körperliche Ertüchtigung wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Da der Körper nach dem Sport Zeit braucht, sich abkühlen und zu entspannen, eignen sich abends eher Sportarten wie Spaziergehen/Walken, Fahrrad fahren, schwimmen.

8. Kein Alkohol vor dem Schlafengehen

Ihr Körper kann sich optimal regenerieren und Sie schlafen erholsamer, wenn Sie Alkohol vor dem Schlafengehen vermeiden. Alkohol vermindert die Melatoninproduktion und lässt Sie schwerer durchschlafen. Eine Tasse Tee (Melisse, Hopfen, Kamille, Baldrianwurzel) wirken beruhigend. Generell ist es geschickt, die Flüssigkeitsaufnahme am späten Abend zu reduzieren. Und gehen Sie vor dem Schlafengehen noch einmal auf die Toilette.

9. Eine angenehme Schlafumgebung schaffen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer ein ruhiger, entspannender, sauberer und angenehmer Ort ist. Minimieren Sie Außengeräusche, Licht und künstliche Lichtquellen von Geräten wie Wecker. Etwa 18-20° C ist eine angenehme Temperatur zum Schlafen.

10. Entspannung hilft

Es gibt viele Strategien, die beim Entspannen und Einschlafen helfen, darunter entspannende Entspannungsmusik hören, ein Buch lesen, ein heißes Bad nehmen, meditieren, tiefes Atmen und Visualisieren. Auch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen können dabei helfen, Ihren Körper und Geist zu entspannen, sich zu regenerieren und zur Ruhe zu finden.

Beruhigende Aromaöle mit Lavendel, Zimt, Neroli, Sandelholz oder Vanille schaffen Wohlgefühl.

Hindern Sie Gedanken beim Einschlafen, oder liegen Sie grübelnd wach, hilft eine Gedankenstopp-Technik. Sorgen und Probleme bekommen ihren Platz und Aufmerksamkeit tagsüber (Tagebuch, Gespräch mit FreundInnen, Beratungsstellen, Psychologische Psychotherapie).

Es gibt kein Durchschlafen – alle Menschen werden in jeder Nacht sehr häufig wach und schlafen wieder ein. Erinnern Sie sich daran, dass es völlig normal ist, aufzuwachen. Es hilft Ihnen beim Loslassen und wieder einschlafen.

11. Schlafstörung ausschließen

Es gibt viele Erkrankungen, die zu Schlafstörungen bis hin zu einem Schlafapnoe-Syndrom (Atemaussetzer während des Schlafs) führen können. Suchen Sie eine/n Ärztin/Arzt auf oder lassen Sie sich beraten, wenn schlechter Schlaf ein beständiges Problem in Ihrem Leben ist (z.B. in einer Schlafambulanz).

12. Schlaf im Alter

Mit steigendem Alter verändert sich der Schlafrhythmus, besser gesagt: er verschiebt sich. Die „innere Uhr“ wird mit dem Alter schwächer und es findet eine natürliche Verlagerung des Schlafes in Richtung Tag statt. Das bedeutet, dass das Bedürfnis, in der Nacht zu schlafen, geringer wird.

Schlaf ist in verschiedene Phasen aufgeteilt. Diese Phasen sind bei älteren Frauen anders ausgeprägt als bei jüngeren. Das hat zur Folge, dass die Tiefschlafphasen im Alter kürzer werden und sich die Leichtschlafphasen verlängern.

Mit den besten Wünschen für einen erholsamen Schlaf!

Gerne beraten wir Sie auch zu diesem Thema, weitere Informationen unter www.fgz-muc.de

Angela Roth, Dipl.-Soziologin, systemische Beraterin, FGZ-Team