

SCHLAF, WO BIST DU

– 5 TIPPS GEGEN SCHLAFLOSE NÄCHTE

Wälzen von einer Seite zur anderen, Bettdecke weg und doch wieder nicht, das Gedankenkarussell dreht sich – klingt nach einer unruhigen Nacht. Solche Nächte kennen wir alle. Schlaf kann man eben nicht erzwingen. Was also tun?

1. Weg mit der Uhr

Nachts kurz aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf. Also keine Panik und vor allem: Nicht auf die Uhr schauen! Denn wenn wir rechnen, wie viele Stunden wir „nur noch“ schlafen können, pumpen wir automatisch Adrenalin in den Körper, das weiter wachhält.

2. Nicht ewig im Bett wälzen

Jede krampfhaft Anstrengung, endlich einzuschlafen, bewirkt das Gegenteil. Eine einschläfernde Tätigkeit hilft: Noch ein bisschen lesen oder bügeln kann helfen. Zurück ins Bett geht es erst wieder, wenn die Augenlider schwer werden.

3. Schlafrituale wiederholen

Ein festes Einschlafritual hilft, dass wir uns seelisch und körperlich besser auf den Schlaf einstellen können. Klappt das nicht auf Anhieb, hilft es, das Schlafritual zu wiederholen oder ein neues auszuprobieren.

4. Gedankenkreisel abstellen

Hindern Gedanken oder bevorstehende Aufgaben daran, in den wohlverdienten Schlaf zu finden, kann es helfen, sich alles „von der Seele“ zu schreiben. Die erstellte To-do-Liste hilft, sich von den Sorgen zu lösen.

5. Kalt und warm

Studien zeigen, dass wir bei kühleren Temperaturen besser schlafen. Die optimale Zimmertemperatur liegt bei 16 bis 18 Grad Celsius. Unter der Decke darf es hingegen mollig warm sein, so wird aus dem Wärme- auch ein Ruhepol.

Nachteulen
aufgepasst

Wer dauerhaft schlecht (ein-)schläft, sollte aufmerksam werden und den Schlafproblemen gemeinsam mit einem Arzt auf den Grund gehen.