



Tipps für eine gute Nacht!

Was tun, wenn der erholsame Schlaf ausbleibt?

"Der Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr", wusste bereits Arthur Schopenhauer. Doch fast jeder hat nachts schon mal wachgelegen und den Schlaf herbeigesehnt. Viele Menschen leiden unter vorübergehenden oder leichten Schlafstörungen. Längerfristige Schlafstörungen können zu Tagesmüdigkeit, Leistungs- und Konzentrationsminderung oder anderen körperlichen Beschwerden führen. Betroffene sollten sich an einen Arzt wenden.

Häufig sind Schlafstörungen nicht organisch bedingt, sondern haben psychologische Ursachen wie Ärger oder Stress. Aber auch helles Licht oder Lärm können Anlass sein für schlaflose Nächte. In jedem Fall gilt es, den Grund für die Schlafstörung zu entdecken und zu beseitigen.

Wer sich abends schwer tut mit dem Einschlafen oder nachts aufwacht und wachliegt, kann trotzdem mehr dagegen tun als Schäfchen zu zählen. Hier ein paar Tipps für eine ruhige Nacht:

- Entspannen Sie Ihren Körper mit einem **warmen Bad** (34°C - 36°C). Sie können auch verschiedene Zusätze ins Badewasser tun, die die Körperentspannung zusätzlich anregen. Empfehlenswert sind **Melissen-, Baldrian-, oder Hopfenzusätze**.
- Versuchen Sie sich **geistig** zu **entspannen**. Gerade schwerwiegende Probleme oder Sorgen sollten nicht vor dem Einschlafen diskutiert werden.
- Wenn man absolut nicht einschlafen kann, sollte man sich auch nicht zu lange damit plagen: **Stehen Sie auf** und beschäftigen Sie sich noch eine Weile. Kochen Sie sich einen Tee oder lesen Sie etwas "Leichtes" bis Sie wieder müde sind.
- **Baldrian, Melisse, Hopfen** oder **Lavendelblüten** in Form von Tees oder Tabletten wirken schlaffördernd.

- Ein **Glas Wein** oder **Bier** kann ebenfalls das Einschlafen unterstützen. Jedoch sollte es nicht zu einem täglichen Mittel werden, da übermäßiger Alkoholkonsum wiederum zu Einschlafstörungen führen kann.
- Ein kleiner **Abendspaziergang** an der frischen Luft kann helfen, zur Ruhe zu kommen.
- **Essen Sie nicht zu spät und zu reichhaltig.** Das liegt "schwer" im Magen. Aber auch hungrig schläft es sich schlecht.
- Wenden Sie eine der Entspannungstechniken an wie **Autogenes Training, Yoga** oder **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen, die man beispielsweise an den örtlichen Volkshochschulen lernen kann.
- **Lüften** Sie Ihr Schlafzimmer ausreichend. Die Raumtemperatur sollte 18°C nicht überschreiten. Sorgen Sie für ausreichend **Ruhe** und **Dunkelheit** im Zimmer. Bekanntermaßen schläft es sich schlecht mit Lärm.
- Ein gutes Bett und eine **gute Matratze** sind Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf.
- Halten Sie **regelmäßige Schlafenszeiten** ein.
- Treiben Sie nicht unmittelbar vor dem Schlafen gehen Sport, da sonst der Kreislauf zu sehr angeregt wird.
- Besonderheiten bei Kindern: Kommen Sie möglichst gemeinsam zur Ruhe. Aufregende Filme oder Bücher tragen weniger zum Entspannen vor dem Zubettgehen bei. Wichtig ist ein "Schlaf-Ritual", das den Abend und das Schlafengehen immer wieder gleich einleitet