

15 Tipps für einen guten Schlaf

Schlaf ist sehr wichtig, hält gesund und macht widerstandsfähig. Du wirst das kennen, wie toll es sich anfühlt, richtig ausgeschlafen, wach und fit in den Tag zu starten. Genauso weißt du sicher auch, wie unangenehm ein Tag verläuft, an dem du total müde und unausgeschlafen bist und dich wie gerädert fühlst, weil du abends im Bett gelegen hast und gar nicht einschlafen konntest, nachts häufig aufgewacht bist oder nur sehr schlecht geschlafen hast.

Die Schlafdauer mit der sich jeder wohlfühlt und auskommt, ist bei jedem Menschen sehr unterschiedlich.

Hier findest du 15 Tipps für einen guten Schlaf. Weil jeder Mensch verschieden ist, sind dies nur Empfehlungen und du musst für dich selber herausfinden, was für dich passt.

Wenn du unter Schlafstörungen leidest, ist es wichtig, dass dir die Ursachen klar sind, hast du Stress, belastet dich etwas, hast du körperliche Beschwerden, handelt es sich um Nebenwirkungen deiner Medikamente oder etwas anderes? Wenn bei dir Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum auftreten und anhalten, solltest du das auf jeden Fall mit deinem Arzt besprechen.

Hier aber nun, die zum Teil sehr simplen, aber auch sehr wirkungsvollen Tipps. Probiere doch einfach mal aus, vielleicht ist etwas dabei, was dir hilft oder gefällt.

1. **Geh möglichst jeden Tag etwa zur gleichen Uhrzeit ins Bett und versuch auch täglich zur selben Zeit aufzustehen!**

Hast du schon mal was vom Schlaf-Wach-Rhythmus gehört? Gemeint sind die Zeiten, zu denen du wach bist, bzw. schläfst. Diese sollten möglichst ähnlich sein. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Menschen seltener an Schlafstörungen leiden, wenn sie jeden Tag etwa zur gleichen Zeit aufstehen und schlafen gehen. Das liegt an unserer inneren Uhr, unser Körper ist nämlich ein langweiliges Gewohnheitstier und am glücklichsten, wenn alles immer gleich oder ähnlich abläuft.

Falls das am Wochenende eher schwierig für dich umzusetzen ist, kannst du einem möglichen Schlafmangel auch vorbeugen, indem du beispielsweise ein oder zwei Mal pro Woche früher ins Bett gehst.

2. **Schlafe möglichst im Dunkeln!**

Licht macht wach und bringt die innere Uhr durcheinander und damit stört es deinen Schlaf! Versuche also störende Lichtquellen zu beseitigen. Dies betrifft nicht nur das Sonnenlicht, also besonders im Sommer, sondern auch elektronische Geräte (Bildschirm, Smartphone, TV, etc.) oder Nachttischlampen. Prüfe, ob die „Stand-by-Lämpchen“ der elektronischen Geräte aus sind bzw. dich stören. Nutze dein Smartphone vor dem Einschlafen am besten nicht oder wenn, dann z.B. mit Twilight-Dimm-App, weil das grelle Licht deinem Gehirn sagt, dass es wach und aktiv sein soll und nicht schlafen. Und vergiss

nicht, dein Handy vor dem Einschlafen aus- bzw. auf lautlos zu schalten, damit das Aufleuchten dich im Schlaf nicht stören kann.

Licht signalisiert deinem Körper, dass es Zeit ist aufzustehen! Dies kannst du für das Aufstehen super nutzen, denn da braucht dein Körper jede Menge Licht, um wach und fit zu werden. Es gibt tolle Apps, die das Aufstehen erleichtern und z.B. einen Sonnenaufgang simulieren oder dich mit schöner Musik und entspannenden Worten wecken können (z.B. Wake-Up).

Also zum (Ein-)Schlafen Rollläden runter, Gardinen zu und Licht, TV, Smartphone aus!

3. RUHE!

Klingt erstmal komisch und selbstverständlich, ist es aber nicht. Wenn wir im Schlaf durch Geräusche gestört werden, wechseln wir in ein leichteres Schlafstadium oder wachen auf. Also geh auf die Suche, vielleicht stört dich das Ticken des Weckers oder etwas anderes. Sorge dafür, dass du in Ruhe einschlafen und schlafen kannst!

4. Prinzessin auf der Erbse oder wie wichtig die Schlafumgebung ist...

Machs dir gemütlich!

Du solltest dich in deinem Zimmer so richtig wohl fühlen, entferne also alles, was Dich nervt oder zum Grübeln bringt!

Wie man sich bettet, so schläft man....

Auch das Bett, die Matratze und das Kopfkissen haben einen großen Einfluss auf unseren Schlaf. Deshalb solltest du gut in deinem Bett liegen können und kein zu dickes oder zu dünnes Kopfkissen haben, sonst wachst du morgens vielleicht ganz verspannt auf. Achte darauf, dass dein Kopf durch das Kissen weder zu stark angehoben wird, noch nach unten wegnickt, damit deine Wirbelsäule während des Schlafens gerade bleibt.

Bleib cool!

Achte auf eine gesunde Schlaftemperatur und ein gut gelüftetes Zimmer.

Am späten Abend beginnt deine Körpertemperatur zu sinken, um circa 3h nachts ist sie auf dem Minimalstand. Wenn du in einem zu warmen Raum schläfst, kühlt dein Körper nicht ausreichend ab, ist der Raum dagegen zu kalt, beugt dein Körper durch Erwärmen vor. In beiden Fällen entspricht das nicht deiner optimalen Schlaftemperatur. Achte also drauf, dass es zu Beginn der Nacht unter deiner Decke angenehm ist und du weder frierst noch schwitzt. Die optimale Schlaftemperatur im Raum sollte zwischen 15 bis maximal 20 Grad liegen, auch hier gibt es große Unterschiede, der eine mag es lieber etwas kälter, der andere etwas wärmer, also probiere es aus, wie es für dich am besten passt.

Viel wichtiger als kühle Luft ist aber ausreichend Sauerstoff, also abends vorm Zubettgehen ein paar Minuten das Fenster ganz aufmachen und stoßlüften, dann schläfst du meist noch besser.

Frostbeule?

Wenn du eher zu der Sorte gehörst, der es immer zu kalt ist, dann stell nicht die Heizung hoch, sondern Sorge für warme Hände und Füße. Flauschige Schlafsocken, Wärmflasche oder Körnerkissen können eine große Hilfe für dich sein, wenn du vor Kälte nicht gut einschlafen kannst!

Nur Sex und Schlafen sind erlaubt!

Das Bett ist NUR zum Schlafen da! Einzige Ausnahme ist Sex, der ist natürlich im Bett erlaubt und fördert sogar einen guten und tiefen Schlaf!

Unser Gehirn merkt sich alles und in Bezug auf das Bett sollte es sich nur Schlafen merken, sonst schaltet es nicht in den Schlaf-, sondern in den Wachmodus, sobald du im Bett liegst.

Programmiere dein Gehirn, damit es das Bett nur mit Schlafen verbindet! Also, im Bett keine Hausaufgaben machen, kein fernzusehen, nicht Computer spielen, nicht telefonieren und auch nicht lesen.

5. Guter Schlaf fängt schon tagsüber an....

Auch tagsüber liebt dein Körper die Regelmäßigkeit: Aufstehen, Frühstück, Schule/Studium/Ausbildung/Arbeit, Mittagessen, Abendbrot, Freunde treffen, Bewegung, usw. auch hier unterstützt ein regelmäßiger Ablauf den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Es ist hilfreich, wenn du tagsüber alles erledigst und nicht „mit nach Hause“ nimmst. Es kann sehr schlafraubend sein, wenn du im Bett liegst und dir alles durch den Kopf spuckt, woran du morgen noch unbedingt denken musst. Schreib dir die Sachen, die du am nächsten Tag noch erledigen willst oder musst vor dem Zubettgehen auf einen Zettel, dann macht dein Kopf einen Haken daran und kann abschalten und du schlafen. Oder du legst dir einen Zettel und Stift neben dein Bett für den Fall, dass du etwas vergessen hast und das noch aufschreiben möchtest.

6. Powernaps statt Mittagsschlaf!

Wer keinen Mittagsschlaf hält ist abends in der Regel müder. Das Einschlafen ist also leichter, wenn du tagsüber nicht schläfst! Falls du trotzdem sehr müde bist, achte darauf, dass du nicht länger als maximal eine halbe Stunde schläfst! Stell dir den Wecker und mache im besten Fall eine Entspannungsübung, bei der du gar nicht erst einschläfst, denn das ist viel erholsamer. Es gibt sehr viele verschiedene Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Atemübungen, usw.) guck doch einfach mal, was es gibt und probiere es aus. Es gibt auch viele tolle Apps hierzu oder Instruktionen zum Downloaden.

7. Die Wunderwaffe Sport

Morgens, nachmittags und auch am frühen Abend kannst und solltest du Sport treiben. Sport kann perfekt gegen Schlafprobleme helfen, denn beim Training kannst du deine überschüssige Energie loswerden, die dich sonst vielleicht abends wach halten würde. Trainiere nicht direkt vor dem Schlafengehen, weil dein Körper immer einige Zeit braucht, um vom Aktiv- in den Ruhemodus zu wechseln. Wenn du direkt vor dem Zubettgehen

ungewohnte, anstrengende körperliche Aktivitäten verrichtest, wird dein Körper angeregt, dein Kreislauf kommt in Schwung und die Müdigkeit setzt dann leider erst einige Stunden später ein. Dann lieber einen kurzen Spaziergang abends, der fördert nämlich dein Schlafbedürfnis!

Probiere einfach aus, wann das Training am besten in deinen Tagesablauf so hinein passt, dass du abends gut schlafen kannst und nicht zu wach bist.

8. Essen und Trinken

Kaum zu glauben, aber auch das, was wir essen und trinken kann einen großen Einfluss auf unseren Schlaf haben. Auch hier gibt es große Unterschiede, wie jeder reagiert, der eine ist empfindlicher als der andere. Hier einige Empfehlungen, die dir vielleicht helfen können.

Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen

Sicher hast du diese goldene Regel auch schon oft gehört. Es ist aber auch einiges daran, wenn du spät abends noch richtig viel und schweres, fettiges Essen isst, ist dein Magen und Darm so sehr mit der Verdauung beschäftigt, dass du nicht gut schlafen kannst. Am besten gibt es die letzte große Mahlzeit spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Was du aber auch nicht machen solltest, ist mit Hunger ins Bett gehen. Kennst du schon den perfekten Abendsnack?

Der perfekte Abendsnack

Der perfekte Abendsnack enthält Kohlenhydrate und Kalzium. Wie wäre z.B. eine Scheibe Vollkornbrot mit fettarmem Käse oder Früchte mit fettarmem Joghurt? Studien haben gezeigt, dass es durch diese Lebensmittel zur Ausschüttung von Serotonin kommt und der Körper dadurch in einen ruhigen Zustand versetzt wird. Wenn du deinen Abendsnack ungefähr eine Stunde vor dem Schlafengehen isst, kann das Serotonin pünktlich zum Einschlafen seine Wirkung entfalten und du kannst prima einschlummern.

Koffein

Koffein regt den Körper an und das oft stundenlang. Dein Körper braucht bis zu 8 Stunden bis er das stimulierende/wachmachende Koffein wieder abgebaut hat. Koffein ist übrigens nicht nur in Kaffee enthalten. Trink deshalb am besten ab ca. 15 Uhr, je nachdem wann du ins Bett gehst, keinen Kaffee, schwarzen oder grünen Tee, Cola, oder Energy Drinks mehr.

Alkohol

Beim Alkohol kommt es oft zum Trugschluss, dass dieser entspannt und zum besseren Einschlafen führt. Leider wird der Schlaf durch Alkohol viel schlechter, du wachst häufiger auf und schläfst weniger tief, auch wenn du das vielleicht gar nicht merkst. Versuch dich an die Regel zu halten und 3 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr zu trinken.

Rauchen

Nikotin hat mit Koffein gemeinsam, dass es anregt und damit den Schlaf vor allem den sehr empfindlichen Schlaf zu Beginn der Nacht stört. Wenn dann auch noch Alkohol dazu kommt, wird diese Wirkung sogar noch verstärkt. Also am besten so lange wie möglich vor dem Schlafengehen nicht rauchen oder am besten mit dem Rauchen komplett aufhören.

Aber was ist denn dann überhaupt erlaubt???

Keine Sorge, es gibt auch beruhigende und damit schlaffördernde Alternativen! Wie wäre es zum Beispiel mit der berühmten warmen Milch mit Honig? Vielleicht hast du die früher immer gerne getrunken? Warme Milch mit Honig kann wahre Wunder bewirken... in der Milch ist Tryptophan enthalten, was sich im Gehirn in Serotonin verwandelt und die Glukose im Honig sorgt für einen schnellen Transport des Eiweißbausteins direkt in dein Gehirn, was, genau: zu Schläfrigkeit und Entspannung führt.

Oder ein Kräutertee? Die sind gar nicht so schlecht wie ihr Ruf und schmecken oft sogar richtig lecker. Es gibt schlaffördernde Kräuter wie zum Beispiel: Baldrianwurzeln, Hopfen, Melisse. Oder du holst dir eine fertige Mischung „Guten Abend“, „Gute Nacht“ oder „Schlaftee“. Probier es doch einfach mal aus.

9. Abends bin ich müde, geh zur Ruh, schließe beide Äuglein zu...

Gutes Einschlafen geht nur, wenn deine Augen nicht mit belastenden Bildern beschäftigt sind. Wenn du, wie viele andere Menschen, zu denen gehörst, bei denen aufregende Filme im Kopf „nachwirken“, dann guck diese nicht, bevor du schlafen gehst!

Lies lieber vor dem Zubettgehen ein gutes Buch – Lesen ermüdet deine Augen oder hör ein schönes Hörspiel, viele hören auch gerne noch die alten Hörspiele aus der Grundschulzeit (Bibi Blocksberg, Benjamin Blümchen, etc.). Hörbücher beanspruchen deinen Geist und lenken damit deine Aufmerksamkeit weg von störenden Gedanken. Oder du machst eine Entspannungsübung oder hörst schöne Entspannungsmusik.

Schon mal was von der 4-7-8 Atemübungstechnik gehört?

Diese wurde von Dr. Andrew Weil in den USA entwickelt und kommt aus dem Yoga. Sie dauert weniger als eine Minute, kostet nichts und funktioniert ganz einfach. Du brauchst ein wenig Geduld und Übung, bis diese Technik gut klappt, aber vielleicht ist das was für dich, probiere es doch mal aus. Hier findest du ein Video dazu:

https://www.youtube.com/watch?v=_Wg-UAYGa2A.

10. Rituale

Vielleicht erinnerst du dich noch an dein eigenes „Zubettgehritual“ mit Geschichte vorlesen, Gebet, Sandmännchen oder ähnlichem?

Versuche ein schönes Einschlafritual für dich selber zu entwickeln: Gib Dir genügend Zeit, Dich aufs Schlafen einzustellen, eine halbe Stunde ist ideal und hilft sehr gut dich aufs Einschlafen einzustellen. Unternimm entspannende Tätigkeiten (z.B. Spazieren gehen, Lieblingslied hören, Tee oder heiße Milch mit Honig trinken, zehn tiefe Atemzüge bei

geöffnetem Fenster, Zimmer aufräumen, usw.). Vor dem Schlafengehen ein Bad zu nehmen kann auch eine gute Einschlafhilfe sein oder natürlich Entspannungsübungen! Die Vorbereitung auf den Tag sollte auch Bestandteil des Abendrituals sein, also Tasche packen, vielleicht Kleidung für den nächsten Tag rauslegen, etc. und natürlich die Körperpflege nicht vergessen (Zähneputzen, Abschminken, Toilettengang, etc.).

11. Ohne Sorgen schläft`s sich besser

Im Bett grübeln ist keine gute Einschlafhilfe. Hast du schon mal deine Sorgen aufgeschrieben? Das ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Methode, um besser einzuschlafen. Das Niederschreiben befreit dich, und belastende Gedanken übertragen sich auf das Papier. Manchmal ergibt sich auch beim Schreiben schon eine Lösung für etwaige Probleme. Versuch es doch einfach mal. Setz dich vor dem Einschlafen an deinen (Schreib-)tisch und schreibe alles, was Dich tagsüber belastet oder geärgert hat, auf. Wenn du magst, kannst du auch ein Tagebuch benutzen.

Da die meisten Schlafprobleme durch Stress erzeugende Grübeleien und negative Gedanken ausgelöst werden, ist es wichtig, dass du diese nicht mit in dein Bett nimmst. Also vor dem Schlafengehen raus damit und dann im Bett schöne Vorstellungen und Bilder herholen. Das kann eine schöne Blumenwiese, das rauschende Meer, ein Ausritt auf einem Pferd durch einen Zauberwald, eine Fahrt durch das Weltall oder ein Ausflug unter Wasser sein. Alles ist erlaubt! Versuche einfach alle deine Sinne dabei einzusetzen, wenn du dir ein schönes Bild vorstellst: wie sieht es dort aus, wie riecht es, wie schmeckt es, wie fühlt es sich an, was hörst du?

Manchmal helfen auch Schäfchenzählen, das 1x1 oder Rechenaufgaben, oder du gehst einfach das ABC durch mit Tieren, Fußballspielern, Anziehsachen, etc.

Du kannst dir auch vorstellen, dass du negative Gedanken in einen Tresor sperrst. Oder du erzählst einer Sorgenpuppe oder einem Sorgenfresser deine Sorgen. Oder vielleicht bastelst du dir einen schönen Traumfänger.

Guck einfach, was für dich am besten passt und probiere es aus.

12. Keine Panik auf der Titanik

„Waaaaaaaaas, schon so spät, und ich bin immer noch nicht eingeschlafen!“, „Ich muss morgen fit sein!“, „Das klappt niemals mit dem Einschlafen!“, usw.

Kennst du das auch? Wie geht es dir, wenn du diese Sätze liest?

Mit solchen Sätzen setzt du dich selber nur unter Druck und schläfst garantiert viel schwerer damit ein.

Wenn du merkst, dass du nicht gut einschlafen kannst, dann bleibe erstmal ganz ruhig und mach dich nicht verrückt. Ständig auf die Uhr zu schauen, macht es auch nicht besser.

Eine oder auch zwei unruhige Nächte mit sehr wenig Schlaf sind kein Weltuntergang.

Wenn Du nach 15 bis 20 Minuten noch nicht eingeschlafen bist, dann steh lieber wieder auf! Schlafloses hin- und herwälzen bringt dir nur unnützen Frust! Steh also lieber auf und leg Dich erst wieder zum Schlafen hin, wenn Du wirklich müde bist! Wenn nötig, wiederhole das die ganze Nacht hindurch.

So signalisierst du deinem Körper, dass er im Bett schlafen und nicht wach sein soll.

13. Schlaftagebuch

Wenn die vielen Tipps dir nicht helfen, kann es hilfreich sein, 1-2 Wochen lang ein Schlaftagebuch zu führen. Wenn du deinen Schlaf verbessern willst, ist es wichtig zu wissen, weshalb er nicht gut ist bzw. was nicht gut funktioniert. Manchmal ist es nicht so offensichtlich herauszufinden, woran das liegt und manchmal muss man auch ein wenig experimentieren und ausprobieren und gucken, was hilft und was eher nicht.

In einem Schlaftagebuch geht es sowohl um das Einschlafen und was du vor dem Einschlafen getan hast, als auch um den Morgen danach, also wie ausgeschlafen du dich fühlst, usw. Auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin findest du eine Vorlage für ein Schlaftagebuch:

<http://www.dgsm.de/patienteninformationen.php?language=german>

Ein Smart- oder Fitnessband kann auch ein Schlaftagebuch sein und dir viele Hinweise über deinen Schlaf geben, weil häufig Schlafdauer und –qualität mitgemessen werden.

14. Wenn alles nichts hilft....

Es gibt viele ganz unterschiedliche Gründe für Schlafstörungen. Wenn deine Schlafstörungen länger andauern und du alles versucht hast und nichts hilft, dann sprich auf jeden Fall mit deinem Arzt! Vielleicht liegt es auch an deinen Medikamenten. Manche Medikamente wirken stimulierend und lassen dich nicht schlafen. Dies ist aber wichtig mit deinem Arzt zu besprechen, zumal es auch Wechselwirkungen zwischen Medikamenten geben kann und vielleicht weiß ein Arzt nichts von den Medikamenten, die dir ein anderer Arzt verschrieben hat, also lieber einmal mehr mit dem Arzt darüber sprechen.

Es gibt natürlich auch Medikamente die bei Schlafstörungen helfen. Dies ist aber auch wichtig mit einem Arzt zu besprechen. Es gibt viele Naturmittel die ebenfalls prima helfen können, aber auch hier immer den Arzt fragen.

Wenn dich Sorgen oder Ängste nicht schlafen lassen kann auch eine Psychotherapie sinnvoll sein. Was das genau ist und wie das funktioniert kannst du hier nachlesen:

<http://www.bptk.de/patienten/wege-zur-psychotherapie.html>.

In diesem von Fachleuten entwickelten Ratgeber kannst du noch mal alles nachlesen: Ratgeber Schlafstörungen. Informationen für Betroffene und Angehörige. (2004) von Dieter Riemann. Hogrefe Verlag. ISBN: 978-3-8017-1763-6. 9,95 Euro.

Oder du guckst auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM): www.dgsm.de.

15. Und dann gibt's da ja noch das Aufstehen....

Hierzu gibt es zu guter Letzt noch 2 kurze und ganz leicht umzusetzende Tipps:

Sofort aufstehen

Wenn dein Wecker klingelt, solltest du sofort aufstehen. Bleibst du liegen, döst du wieder ein und fällst nur in einen leichten Schlaf, der dir aber gar nicht viel bringt, außer dass er deinen Schlafrhythmus stört und durcheinanderbringt.

Es werde Licht!

Licht und zwar am besten Sonnenlicht ist ein prima Wachmacher und hilft dir beim Wachwerden. Klar ist das im Winter nicht ganz so einfach, aber es gibt auch gute Alternativen die dich mindestens genauso gut wach machen: frische Luft und Bewegung.

Also morgens beim ersten Weckerklingeln das Fenster auf und ein paar Übungen gemacht und der Tag kann beginnen!