

9 Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Bett und Schlafzimmer als Ort des Wohlfühlens

Sorgen Sie für eine **bequeme** Umgebung und eine angenehme Raumtemperatur. Schlafen Sie in einem abgedunkelten, ruhigen Raum und **lüften** Sie vor dem zu Bett gehen.

2. Bett als Ort des Schlafs

Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, muss Ihr Bett nur für Schlaf (und sexuelle Aktivität) reserviert sein. Alles andere muss außerhalb des Bettes geschehen: Essen, Arbeiten, Streiten, ...

... auch Grübeln und Wachliegen sollte außerhalb des Bettes geschehen. Sollten Sie zu lange wach liegen, stehen Sie auf und gehen erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind.

3. Handy und Laptop weg vor dem Schlafengehen

Das Licht des Displays stört Ihren Schlaf und aufregende Nachrichten oder Filme können Sie vom Einschlafen oder einem erholsamen Schlaf abhalten.

4. Körper zur Ruhe kommen lassen

Trinken Sie kein Koffein, rauchen Sie nicht und essen Sie keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlafengehen. Versuchen Sie kaum oder keinen Alkohol zu trinken, wenn Sie an Schlafproblemen leiden. Lassen Sie genug Abstand zwischen Sport und Schlafenszeit.

5. Regelmäßige Schlafenszeiten

Feste Schlaf- und Aufstehzeiten helfen Schlafstörungen zu verringern. Stehen Sie auch im Home Office und am Wochenende täglich zur selben Zeit auf, falls Sie unter Schlafproblemen leiden.

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf, Erwachsene in der Regel aber zwischen 6 und 8 Stunden. Mit dem Alter nimmt der benötigte Schlaf ab, da sich die Schlafphasen verändern.

6. Rituale

Regelmäßige Einschlaf- und Entspannungsrituale können helfen zur Ruhe zu kommen. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut: Eine Tasse Tee, eine Runde Schlafyoga, ein Kapitel Hörbuch, ...

7. Bewegung und frische Luft und Sonne

Bewegen Sie sich ausreichend, regelmäßiger Sport fordert den Schlaf. Achten Sie tagsüber darauf, dass Sie genügend Licht bekommen.

8. Nicht auf die Uhr schauen

Schauen Sie auf keinen Fall auf die Uhr, wenn Sie nachts wachliegen oder aufwachen. Die Angst vor dem „Nicht-(genug)-schlafen-können“ und der Zeitdruck sollen verhindert werden.

9. Krankhafte Schlafstörung? Suchen Sie Hilfe beim Experten.

Wenn das nächtliche Wachliegen zur Dauerbelastung wird, kann es sich in manchen Fällen um eine ernstzunehmende Schlafstörung handeln, die auf körperliche oder psychische Ursachen zurückzuführen ist.

Ihr erster Ansprechpartner in diesem Fall ist ihr Hausarzt. Dieser kann Sie an **Expert*innen** verweisen.

