

Selbstmanagement / Fitness: So schlafen Sie sich in Top-Form

Schlaf ist ein Grundbedürfnis Ihres Körpers wie Hunger oder Durst. Die Liste der Folgen von Schlafmangel auf Ihren Körper und Ihre Seele ist sehr lang. Schon *eine* schlaflose Nacht senkt Ihr Konzentrationsvermögen und verringert Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Längerer Schlafentzug zehrt einen Menschen körperlich und geistig völlig aus und steigert beispielsweise das Risiko für Gedächtnis-/ Konzentrationsstörungen, Burnout, Demenz, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Infektanfälligkeit.

Kleine Veränderungen in Ihrem Lebensstil können Ihnen zu einem erholsamen Schlaf verhelfen.

9 einfache Regeln für einen gesunden Schlaf

Regel 1: Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und nicht zum Arbeiten oder Grübeln, damit Ihr Körper und Ihr Geist das Bett nur mit Schlafen in Verbindung bringen. Ein Computer oder Fernseher hat im Schlafzimmer nichts verloren.

Regel 2: Entwickeln Sie vor dem Schlafen feste Rituale. So signalisieren Sie Ihrem Körper, dass bald geschlafen wird. Lesen Sie ein paar Seiten in Ihrem Lieblingsbuch oder hören Sie entspannende Musik.

Regel 3: Schlafen Sie zu regelmäßigen Zeiten. Versuchen Sie, sich an eine feste Zeit fürs Zubettgehen zu gewöhnen. Ihr Körper kann einschlafen genauso lernen wie das morgendliche Aufwachen ohne Wecker zum selben Zeitpunkt.

Regel 4: Sorgen Sie für ein gutes Raumklima. Achten Sie darauf, dass es in Ihrem Schlafzimmer nicht zu warm ist (16 bis 18 Grad genügen) und dass es gut belüftet ist.

Regel 5: Licht spielt eine Schlüsselrolle für Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein gut abgedunkeltes Zimmer kann Ihnen das Ein- und Durchschlafen erleichtern (Ausnahme: einige Menschen bevorzugen etwas mehr Helligkeit, vor allem am Morgen). Aber Lichtpunkte (Leuchtdisplay eines Weckers, TV-Geräte im Stand-by-Modus) im Schlafzimmer können Sie unerschwellig wachhalten.



Regel 6: Nächtliche Geräusche rauben Ihnen den Schlaf. Studien zeigen, dass nächtlicher Lärm, zum Beispiel von Flugzeugen oder Autos, die Schlafqualität herabsetzt. Das gilt auch für den schnarchenden Bett-nachbarn. Gerade Ihr erholsamer Tiefschlaf kann darunter leiden. Schallschutzfenster und Ohrstöpsel können Ihnen dabei helfen, wieder ruhiger zu schlafen.

Regel 7: Typische Schlafräuber sind Stress, Ärger und seelische Belastungen. Strukturieren Sie Ihren Tag und trainieren Sie, nach Feierabend von Ihrem Beruf abzuschalten. Setzen Sie regelmäßige Entspannung ein (Spaziergang, locker Radfahren, Yoga etc.).

Regel 8: Wenn Sie nach 18 Uhr Sport treiben, bevorzugen Sie sanfte, ausdauernde Belastungen (Walking lieber als Squash). Ein Abendspaziergang ist wenig aufreibend und verhilft Ihnen zu einer erholsamen Nachtruhe. Intensiven Ausdauer- oder Kraftsport verlegen Sie besser auf den Morgen oder Nachmittag. Wenn Sie Ihren Körper heftig auspowern, braucht er eine Weile, um wieder zur Ruhe zu kommen und in den Schlaf zu finden.

Regel 9: Trinken Sie das Richtige. Verzichten Sie ab Mittag auf koffeinhaltige Getränke, die Ihren erholsamen Tiefschlaf stören können. Trinken Sie abends nur wenig Alkohol - er fördert zwar das Einschlafen, führt aber oft zu Durchschlafproblemen.

aus „Gesund und fit“ von Prof. (DHfPG) Dr. med. Thomas Wessinghage