

Unsere Einschlaf Tipps für Sie

Wir haben sehr umfangreich recherchiert. Jeder muss für sich persönlich die geeignete Methode selbst herausfinden.

- Widmen Sie gelegentlich auftretenden Schlafstörungen nicht zuviel Aufmerksamkeit, sonst geht die unbefangene Einstellung zum Schlaf verloren. Geben Sie sich dem Schlaf passiv hin und versuchen Sie nicht, „aktiv“ zu schlafen.
 - Benutzen Sie Ihr Bett zum Schlafen und nicht zum Fernsehen, Essen oder Arbeiten.
 - Machen Sie regelmäßig tagsüber Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training, Atemgymnastik) und bewegen Sie sich tagsüber an der frischen Luft. Allerdings nicht mit der Absicht, heute sicher einschlafen zu müssen. Wer unbedingt schlafen **will**, bleibt wach, weil Stress aktiviert wird. Wenn Sie während des Tages körperlich inaktiv waren, hilft auch ein Spaziergang am Abend (aber keine sportlichen Kraft-Anstrengungen).
 - Nehmen Sie frühzeitig eine leichte Abendmahlzeit zu sich und während der letzten drei Stunden vor dem Zubettgehen keine schweren Gerichte. Gehen Sie aber nicht hungrig zu Bett. Ggf. helfen Ihnen dabei noch leichte Snacks wie Joghurt oder Kekse. Trinken Sie nach 15.00 Uhr möglichst keinen Kaffee, schwarzen Tee oder sonst ein koffeinhaltiges Getränk (z.B. Cola) mehr. Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol. Alkohol hilft einigen Menschen zwar, einzuschlafen, aber Alkohol wird sie kaum durchschlafen lassen und auf jeden Fall nicht gesund schlafen lassen.
 - Setzen Sie sich einen Termin, an dem Sie aufhören zu arbeiten oder sich mit Problemen auseinander zu setzen (auch gedanklich). Notieren Sie sich nicht bewältigte Probleme für den nächsten Tag. Sie haben dann keine Angst, sie zu vergessen. Überzeugen Sie sich vor dem Schlafen gehen davon, dass der Wecker, den Sie außerhalb Ihres Blickfeldes und außerhalb Ihrer Reichweite aufstellen, gestellt und alles für den nächsten Tag gerichtet ist. Schalten Sie ein bis zwei Stunden vorher um auf Freizeit, angenehme Gedanken, leichte Gespräche, leichte Lektüre. Nur zur Not auch nur eine halbe Stunde vor dem zu Bett gehen.
 - Verzichten Sie auf die „Nickerchen“ während des Tages und abends vor dem Fernseher. **Ein** Nickerchen von **maximal** 30 Minuten (lieber weniger) nach dem Mittag-Essen ist erholsam und gut.
 - Warme Fuß- und Vollbäder (nicht zu heiß, nicht zu lang), vor dem Schlafengehen fördern den Nachtschlaf.
 - Lüften Sie das Schlafzimmer vor dem zu Bett gehen gründlich durch. Sorgen Sie aber für die richtige Temperatur im Schlafzimmer. Je nach Bettdecke und Schlafkleidung sowie dem persönlichem Empfinden, sind 14 – 18 Grad Celsius optimal. Engen Sie Ihre Bewegungsfreiheit nicht durch enganliegende Schlafbekleidung oder festgesteckte Decken ein.
 - Sorgen Sie für ein bequemes Bett. Die Unterlage sollte weder zu hart noch zu weich sein, sie muss zu Ihnen passen. Lassen Sie sich ggf. in einem Fachgeschäft beraten.
 - Schirmen Sie störende Licht-, Geräusch- und Geruchsquellen so gut wie möglich ab.
 - Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie sich müde fühlen und nicht, weil es schon 23.00 Uhr ist. Schaffen Sie sich jedoch Gewohnheiten. Gehen Sie möglichst jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens (unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens und an Sonn- und Wochentagen gleich) zur gleichen Zeit bzw. innerhalb 15 Minuten nachdem Sie wach geworden sind auf.
- Wenn Sie nicht gleich einschlafen können, versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf angenehme, beruhigende und Sie entspannende Gedanken zu lenken (das geht, wenn Sie das üben und wollen). Dadurch verschwindet das Lauern auf den Schlaf. Können Sie nach längerer Zeit (mehr als 30 Minuten) nicht einschlafen, verlassen Sie das Schlafzimmer, lesen Sie (nur leichte, angenehme Literatur), schreiben Sie einem netten Menschen. Trinken Sie dann keinen Alkohol, rauchen Sie nicht und sehen Sie keinen aufregenden Film. Nehmen Sie nur in absoluten Ausnahmefällen und einmalig Einschlaf-Tabletten.
- Falls Sie trotz dieser Tipps über einen längeren Zeitraum nicht bzw. sehr schlecht schlafen, gehen Sie zu Ihrem Arzt. Die Ursachen können vielfältig sein. Vergessen wird jedoch leider häufig, einmal zu überprüfen, ob ein Schlaf-Apnoe-Syndrom vorliegt.