

12 Tipps für guten Schlaf – Das große Buch vom Schlaf (Matthew Walker)

1. Versuche jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und auch aufzuwachen. Am Wochenende länger zu schlafen kann einen Schlafmangel, den du im Laufe der Woche angesammelt hast, nicht ausgleichen. Zusätzlich würde es dann schwieriger werden, Montagmorgen früh aufzustehen.
2. Sport ist super, aber nicht zu spät am Tag. Versuche, an den meisten Tagen mindestens 30min Sport zu treiben, aber nicht später als 2-3h vor dem Schlafengehen.
3. Vermeide Koffein und Nikotin. Kaffee, Cola, bestimmte Teesorten, und Schokolade beinhalten Koffein, und der wachhaltende Effekt davon kann unter Umständen bis zu 8h nach Konsum andauern.
4. Keine alkoholischen Getränke vor dem Schlafengehen. Es würde dir wahrscheinlich helfen, entspannter zu sein, aber der Konsum von Alkohol senkt deinen REM Schlaf, sodass du nicht in die Tiefschlafphase kommst und dich dadurch am nächsten Morgen auch nicht erholt fühlst. Außerdem kann viel Alkoholkonsum deine Atmung negativ beeinflussen. Oft wacht man zusätzlich in der Mitte der Nacht auf, wenn der Effekt vom Alkohol nachlässt.
5. Vermeide große Mahlzeiten am späten Abend! Ein kleiner Snack ist okay, aber zu viel Essen kann Verdauungsstörungen hervorrufen, was dann später deinen Schlaf unterbrechen kann. Zu viel Trinken am Abend weckt dich nachts zum Urinieren auf.
6. Falls möglich, vermeide Medikamente, die deinen Schlaf beeinflussen können. Dazu gehören z.B. Asthma- und Blutdruckmedikamente. Dies sollte allerdings mit dem Arzt besprochen werden.
7. Keine Powernaps nach 15:00! Power-Naps können zwar verlorenen Schlaf der vorherigen Nacht kompensieren, dennoch wird es dir schwieriger fallen, abends wieder rechtzeitig einzuschlafen.
8. Entspann dich vor dem Schlafengehen. Nimm dir nicht zu viel vor für den Abend, dein Körper muss runterkommen! Lesen oder Musikhören sollte zum abendlichen Ritual gehören.
9. Nimm abends ein heißes Bad. Dadurch, dass reichlich Blut auch in die Gliedmaßen fließt, kann der Körper nach dem Bad viel Wärme abgeben und abkühlen. Die Körpertemperatur wird so gesenkt, dein Metabolismus kann runterfahren, wodurch du besser einschliffst.
10. Dunkel den Raum ab, lüfte vor dem Schlafengehen (nicht nur für frische Luft, sondern auch um den Raum etwas kühler zu machen), und vermeide jegliche Ablenkung im Schlafzimmer. Vermeide den Einfluss von lauten Geräuschen, Lichtern und warmer Temperatur. TV und Handy könnten dich vom Schlafen abhalten. Außerdem sollten deine Matratze und dein Kissen bequem sein. Viele Leute, die Schlafprobleme haben, schauen oft auf die Uhr. Drehe die Uhr weg, sodass du dir keine Sorgen um die Uhrzeit machst, während du versuchst einzuschlafen.
11. Verbring viel Zeit draußen und genieß die Sonne. Tageslicht ist der Schlüssel, um einen normalen Schlafrhythmus zu entwickeln. Versuch täglich mindestens 30min draußen zu verbringen. Sofern möglich, wach mit Licht (Lampe oder Sonnenlicht) auf und mach das Licht abends früh genug aus.
12. Wenn du merkst, dass du schon mehr als 20min wach herumliegst, bleib nicht einfach wach liegen. Steh auf und mache etwas, das dich entspannt bis du schläfrig wirst (z.B. Lesen). Die Sorge, nicht einschlafen zu können, kann es umso schwieriger machen tatsächlich einzuschlafen.