

Gesund und erholsam Schlafen

35 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN UND
ERHOLSAMEN SCHLAF

E B O O K



KARL WEGMAIER



Gesund und erholsam Schlafen

Sie Schlafen schlecht? Fühlen sich am Morgen müde, ohne Energie? Sie haben Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen?

Dann können diese 35 Tipps für Sie ein erster Schritt für einen besseren Schlaf sein.

Ein guter Schlaf bedeutet, dass Sie vor allem in die Tiefschlafphasen kommen, in denen Ihr Körper die beste Erholung findet. Und unser Körper braucht diese Erholung, um fit, leistungsfähiger und konzentrierter zu sein.

Sollte sich keine Besserung einstellen, dann empfehle ich die **Murmeltier-Strategie** oder ein individuelles Schlafcoaching.

Ich beschäftige mich seit 2013 intensiv mit der Schlafproblematik und habe seitdem vielen Klienten zu einem guten und erholsamen Schlaf verholfen.

Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden:

Karl Wegmaier, MBA
Ihr Schlafcoach

Schlafcoaching-Academy Wien
www.schlafcoaching-academy.at

35 Schlaftipps

Diese Tipps sollten Sie dann befolgen, wenn Sie Schlafprobleme haben.

Tipp 1: Aufschreiben, was Sie wachhält

Schreiben Sie vor dem Schlafengehen die Probleme und Dinge auf, die Sie bewegen oder Sie noch zum Erledigen haben. Auch wenn Sie nachts wach werden. Schreiben Sie die Themen auf, bevor Sie lange wach liegen und grübeln.

Das Aufschreiben hilft, denn somit können Sie es am nächsten Morgen nicht vergessen und befreit zugleich ihr Gehirn und Sie können ruhiger schlafen.

Wenn Sie ständig nachdenken, was Sie am nächsten Tag noch alles erledigen müssen oder Probleme wälzen, können Sie natürlich nicht ruhig schlafen.

Sind Ihre Gedanken und Probleme einmal aufgeschrieben, müssen Sie sich nicht mehr ständig damit beschäftigen und Sie schlafen wieder ruhiger.

Tipp 2: Handy ausschalten

Das Schlafzimmer ist zum Schlafen (und für Sex) da und ist kein Arbeitsplatz. Ihr Handy sollten Sie komplett ausschalten (ganz ausschalten, nicht nur auf lautlos!). Schon die Tatsache, dass ein empfangsbereites Handy neben Ihrem Bett liegt, kann Sie schon unruhig und nervös machen. Ist das Handy im Standby Modus, könnte jederzeit ein Gespräch oder eine Nachricht eintreffen. Ganz ehrlich - könnten Sie dies so einfach ignorieren? Wahrscheinlich nicht. Somit sind Sie selbst immer in einem Standby Zustand, der Sie nicht wirklich gut und tief schlafen lässt.

Tipp 3: Widerstehen Sie der Nickerchen-Falle

Sie sind während des Tages müde, möchten am liebsten etwas schlafen. Verzichteten Sie während des Tages zwischendurch auch nur kurz zu schlafen. Erfahrungsgemäß schlafen Menschen, die tagsüber ein Schläfchen halten, nachts definitiv schlechter. Ihr Körper braucht den Schlaf, den er tagsüber bekommt, in der Nacht nicht mehr. Somit liegen Sie in der Nacht wieder wach, anstatt zu schlafen und sind am nächsten Tag wieder müde.

Beginnen Sie besser lieber, abends zu einer bestimmten Zeit in den Schlaf Modus zu wechseln, damit sich Ihr Körper im Laufe der nächsten Tage an einen bestimmten Schlaf - Wachrhythmus gewöhnt. Und bringen Sie diesen Rhythmus nicht wieder durch das Schlafen am Tage durcheinander

Tipp 4: Kein Alkohol, keine Schlafmittel

Viele Menschen mit Schlafproblemen versuchen irgendwann dem Schlaf mit Alkohol oder verschreibungspflichtigen Medikamenten nachzuhelfen.

Ist ja irgendwie verständlich, will man doch endlich wieder einmal gut schlafen.

Alkohol oder Medikament erleichtern zwar das Einschlafen und/oder Durchschlafen, aber der Schlaf ist nicht wirklich erholsam. Meist fühlen Sie sich am nächsten Morgen/Tag noch schlechter, als wenn Sie weniger geschlafen hätten. Alkohol und auch Medikamente lassen Sie nicht wirklich in den Tiefschlaf kommen. Und gerade der Tiefschlaf ist für die Erholung die wichtigste Schlafphase. Und da vor allem die erste Tiefschlafphase.

Besprechen Sie Ihre Schlafprobleme mit Ihrem Arzt. Unter dessen Kontrolle kann es sinnvoll sein, für eine begrenzte Zeit solche Medikamente einzunehmen. Das sollte

aber auf gar keinen Fall ein Dauerzustand werden. Es tritt schnell eine Gewöhnung ein.

Tipp 5: Halten Sie Ihre Schlafenszeiten ein

Gewöhnen Sie sich an einen bestimmten Schlafrhythmus. Stehen Sie möglichst immer morgens zur vorgesehenen Uhrzeit auf. Bleiben Sie nicht länger im Bett liegen, auch wenn Sie sich noch müde fühlen. Wenn Sie morgens länger im Bett liegen bleiben, bringen Sie Ihren Schlafrhythmus durcheinander.

Bedenken Sie: Jede Minute, die Sie tagsüber schlafen, werden Sie in der Nacht wach sein. Halten Sie sich deshalb immer an Ihre Schlafens- und Aufstehzeiten. Das gilt im Übrigen auch für das Wochenende. Vermeiden Sie es, am Wochenende lange auszuschlafen. Dazu gehört zwar ein wenig Durchhaltevermögen, der bessere Schlaf sollte es Ihnen aber Wert sein.

Es kann sein, dass Sie sich in den ersten Tagen tagsüber ein wenig müde fühlen. Freuen Sie sich dann einfach darauf, in der Nacht gut zu schlafen. Die Müdigkeit legt sich nach einigen Tagen von selbst.

Tipp 6: Führen Sie ein Zubettgeh-Ritual aus

Legen Sie sich ein Zubettgeh-Ritual (rund 20 Minuten) zurecht, damit sich Körper und Geist auf das Schlafen einstellen. Es ist sinnvoll, vor dem Zubettgehen immer die gleichen Dinge zu tun, als Signal für den Körper: es wird Zeit zum Schlafen. Solch ein Ritual kann zum Beispiel darin bestehen, ein Glas (warmes) Wasser zu trinken, entspannende Musik zu hören, zu meditieren oder Entspannungsübungen durchzuführen, helles Licht abzuschalten und nur noch dezente Beleuchtung verwenden.

Wichtig ist dabei, dass dies außerhalb des Bettes geschieht. Das Bett ist ausschließlich zum Schlafen da!

Wenn Sie das Ritual eine gewisse Zeit lang regelmäßig durchführen, stellt sich Ihr Körper und auch Ihr Gehirn automatisch darauf ein, dass danach die Schlafperiode beginnt. Das Einschlafen fällt dadurch wesentlich leichter.

Tipp 7: Richten Sie Ihren Schlafraum optimal ein

Nutzen Sie Ihren Schlafraum, wenn möglich, nur zum Schlafen. Der Schlafraum sollte in keinem Fall auch als Arbeitszimmer, Hobbyraum und erst recht nicht als Abstellkammer dienen.

Sorgen Sie dafür, dass der Schlafraum aufgeräumt ist und dass sich in Ihrem Sichtfeld nichts befindet, was Ihnen die Laune und den Schlaf verderben könnte. Entfernen Sie also alles, was mit Arbeit, Aufgaben, Sorgen oder ähnlichen Dingen zu tun hat. Ein Fernsehgerät hat im Schlafraum ebenfalls nichts zu suchen, auch das Standby Licht könnte stören.

Sorgen Sie für eine angenehme, nicht zu helle, Beleuchtung. In einem Raum mit Neonröhren kann der beste Schläfer keine Ruhe finden. Der Raum sollte zudem gut abgedunkelt und ruhig sein.

Sorgen Sie für eine angenehme Temperatur. Zum Schlafen sollte es im Zimmer nicht zu warm sein. Das gleiche gilt auch umgekehrt. Im Winter bei Minusgraden mit offenem Fenster zu schlafen, wird Ihrem Schlaf ebenfalls nicht guttun.

Tipp 8: Vermeiden Sie diese Schlafkiller

Es gibt einige Dinge und Verhaltensweisen, die nachweislich das Ein- und Durchschlafen selbst bei solchen Menschen behindern, die eigentlich einen guten Schlaf haben. Für Sie ist es also umso wichtiger, diese Dinge unbedingt zu vermeiden.

Koffein- oder Teinhaltige Getränke

Verzichten Sie mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf anregende Getränke wie zum Beispiel Kaffee, koffeinhaltige Cola sowie Tee.

Alkohol

Wie bereits erwähnt, verschlechtert Alkohol die Schlafqualität und hat noch weitere negative Eigenschaften. Verzichten Sie also vor dem Schlafengehen darauf.

Zu viel Flüssigkeit

Wenn Sie vor dem Schlafengehen zu viel Flüssigkeit zu sich nehmen, werden Sie möglicherweise in der Nacht dadurch geweckt, dass Sie die Toilette aufsuchen müssen. Selbst wenn Sie nicht erwachen, kann eine volle Blase dazu führen, dass Sie schlecht oder unruhig schlafen oder unangenehme Träume haben.

Fettige und/oder stark gewürzte Speisen

Vermeiden Sie in den Stunden vor dem Schlafengehen schwere, fettige oder stark gewürzte Mahlzeiten. Versuchen Sie, Ihre Hauptmahlzeit mittags einzunehmen und abends nur noch eine kleinere leichte Mahlzeit zu essen.

Rauchen

Falls Sie Raucher sind, wird Ihnen dieser Punkt vielleicht am schwersten fallen.

Trotzdem sollten Sie mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Zigarette, Zigarre oder Pfeife anstecken.

Nikotin führt zu einem schlechteren und unruhigeren Schlaf.

Sport

Vermeiden Sie, zwei Stunden vor dem Schlafengehen jede Art von Sport oder körperlichem Training. Dazu gehört auch der Besuch im Fitness-Studio oder im eigenen Fitness-Keller.

Sport schaltet Ihren Körper und Ihr Gehirn auf *Leistung* um. Ein denkbar ungünstiger Zustand, um einschlafen zu können.

Tipp 9: Aufstehen, wenn Sie nicht schlafen können

Die meisten Menschen liegen stundenlang wach, wenn sie nicht einschlafen können. Vermeiden Sie diesen Fehler. Wenn Sie feststellen, dass Sie nach 20 Minuten noch nicht eingeschlafen sind, stehen Sie wieder auf, und tun Sie etwas, das Sie entspannt. Das kann genauso gut Lesen sein wie auch Wäsche bügeln oder Radio hören.

Gleich, was Sie tun, tun Sie es unbedingt außerhalb Ihres Schlafraums, oder zumindest nicht im Bett.

Sie wissen ja: Der Schlafraum bzw. das Bett sind nur zum Schlafen da!

Machen Sie so lange weiter, bis Sie merken, dass Sie wirklich müde und schläfrig werden. Legen Sie sich dann wieder ins Bett.

Sollten Sie immer noch nicht einschlafen, wiederholen Sie die den Vorgang.

Das ist auf den ersten Blick nicht ganz einfach durchzuhalten. Wenn Sie das jedoch einige Tage praktizieren, werden Sie merken, dass es sich gelohnt hat.

Tipp 10: Treiben Sie Sport

Besonders, wenn Sie einen Beruf oder Alltag haben, in dem Sie sich nur wenig bewegen, sollten Sie jeden Tag eine Bewegungseinheit in Form von Wandern, Fahrrad fahren, Jogging oder Walking einlegen.

Wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen haben, tritt nämlich das Problem auf, dass Sie sich zwar müde fühlen, Ihr Körper aber noch hellwach ist. Abgesehen von den vielen andere positiven Auswirkungen von Sport, führt ausreichende körperliche Bewegung auch dazu, dass Ihr Körper ermüdet und Sie besser (ein)schlafen können.

Legen Sie Ihre Sporteinheit tagsüber ein und nicht erst kurz vor dem Schlafen. Zwischen Sport und Schlafengehen sollten mindestens 2 Stunden liegen.

Tipp 11: Keine Aufregung vor dem Schlafengehen

Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen spannende oder erschreckende Fernsehsendungen oder Filme anzuschauen. Auch auf allzu spannende Bücher sollten Sie abends verzichten. Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen ein Krimi oder Horror-Film am Abend nicht schadet. Ihr Gehirn wird die Nacht hindurch die erschreckenden Bilder und Handlungen verarbeiten. Lesen Sie vor dem Schlafengehen also ein nettes, harmloses Buch, oder eine Zeitschrift.

Tipp 12: Keine Arbeit vor dem Schlafengehen

Die Zeit vor dem Schlafengehen soll als Vorbereitung auf eine ruhige, erholsame Nacht dienen.

Keinesfalls sollten Sie in dieser Zeit irgendwelche Unterlagen durcharbeiten, die Sie aus dem Büro mit nach Hause gebracht haben. Überhaupt haben Gedanken an die Arbeit in dieser Zeit nichts zu suchen. Wenn Ihnen diesbezüglich abends etwas Wichtiges einfallen sollte, halten Sie sich an Tipp 1.

Schreiben Sie auf, was Sie am nächsten Tag bei der Arbeit erledigen müssen. Nachts halten Sie die Gedanken daran nur vom Schlafen ab.

Tipp 13: Schlafen Sie lange genug

Die durchschnittliche Schlafdauer eines Erwachsenen beträgt rund 8 Stunden. Es gibt natürlich die Ausnahmen, die nur mit 4-6 Stunden das Auslangen finden.

Kleinkinder schlafen wesentlich - 10 Stunden und mehr.

Auch Spitzensportler beispielsweise schlafen rund 10 Stunden, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Aber nicht nur die Schlafdauer ist wichtig, noch bedeutender ist die Schlafqualität. Nur wenn Sie in die Tiefschlafphasen kommen, kann sich Ihr Körper erholen und Sie fühlen sich entsprechend gut erholt.

Achten Sie einfach am Morgen, wie Sie sich fühlen - müde, abgespannt oder frisch und voller Elan.

Sie können in Ihrem nächsten Urlaub herausfinden, wie lange ihre optimale Schlafdauer ist. Lassen Sie den Wecker weg, und schlafen Sie so lange, bis Sie wach werden. Nach rund 10 Tagen wissen Sie Ihre optimale Schlafdauer.

Tipp 14: Überprüfen Sie Ihre Medikamente

Es gibt eine ganze Reihe von Medikamenten, die als Nebenwirkung Schlafprobleme verursachen können. Meist wissen die Betroffenen nichts darüber. Wer liest schon aufmerksam den Beipackzettel eines Medikaments, das der Arzt verschrieben hat?

Diese Medikamente können Schlafstörungen verursachen:

Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva)
Hormonpräparate
Schmerzmittel (insb. solche mit Koffein)
Betablocker
Verhütungsmittel (Anti-Baby-Pille)
Parkinson-Medikamente
Appetitzügler
... und noch einige mehr

Darüber hinaus wirken einige Medikamente in der Verbindung mit der Einnahme anderer Präparate schlaf störend.

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie das Thema mit Ihrem Arzt besprechen. Bringen Sie zu diesem Termin eine Liste aller Medikamente mit, die Sie aktuell einnehmen. Der Arzt kann Ihnen u. U. ein anderes Präparat verschreiben, das keine oder nur geringere Wirkung auf Ihren Schlaf hat. Oft reicht es übrigens auch schon aus, den Zeitpunkt der Einnahme zu verändern.

Tipp 15: Stehen Sie früher auf

Dieser Tipp ist so simpel wie wirksam. Eine der einfachsten Methoden, um abends müde zu werden und schlafen zu können. Stehen Sie morgens einfach eine Stunde früher auf, als nötig.

Nutzen Sie die so gewonnene Zeit zum Beispiel für Meditation oder Yoga-Übungen. Auf diese Weise sind Sie abends nicht nur müder, sondern auch entspannter, was wiederum Ihrem Schlaf zu Gute kommt.

Tipp 16: Weg mit dem Wecker

Verzichten Sie auf eine Uhr, die Sie in der Nacht ablesen können. Der mehr oder weniger unbewusste Kontroll-Blick auf Wecker oder Armbanduhr unterbricht und stört Ihren Schlaf.

Dazu kommt, dass Sie nur unnötig nervös werden, wenn immer wieder feststellen, dass Sie um diese Uhrzeit eigentlich schon längst schlafen sollten.

Wenn Sie einen beleuchteten Wecker haben, drehen Sie diesen einfach so um, dass Sie ihn nachts nicht ablesen können.

Die Armbanduhr nehmen Sie vor dem Schlafengehen ab und legen sie weg. So können Sie auch nicht „versehentlich“ zwischendurch immer wieder auf die Uhr schauen.

Tipp 17: Ablenkung

Auch wenn das klassische „Schäfchenzählen“ nicht wirklich gut funktioniert, ist das Prinzip, das dahintersteckt, bei Schlafproblemen sehr hilfreich.

Es geht darum, Ihr Gehirn mit einer monotonen, sich wiederholenden Aktivität zu beschäftigen. Dies führt bei den meisten Menschen dazu, dass sie einschlafen.

Dabei spielt es im Grunde keine Rolle, womit Sie Ihr Gehirn beschäftigen. Hier ein paar Beispiele, die schon bei vielen Schlaflosen geholfen haben:

Das Alphabet rückwärts aufsagen

Rechenaufgaben lösen

Zahlenreihen bilden (z. B. das Große 1 x 1)

Alphabet mit Vornamen verbinden

Wichtig ist, den richtigen Schwierigkeitsgrad zu wählen. Das Gehirn soll beschäftigt werden, sich aber gleichzeitig langweilen. Probieren Sie einfach verschiedene

Themengebiete aus. Vielleicht haben Sie auch selbst ein Gebiet, auf dem Sie sich gut auskennen. So können Musiker zum Beispiel die Töne verschiedener Tonleitern „aufsagen“ usw.

Wissenschaftler haben übrigens herausgefunden, dass die mentale Vorstellung eines Wasserfalls besonders gut beim Einschlafen hilft oder sich einen schönen, angenehmen Ort (z.B.: vom Urlaub, Lieblingsplatz, ...) vorstellen

Was für Sie am besten funktioniert, können Sie ganz leicht durch Ausprobieren herausfinden.

Tipp 18: Durch Atmen zum Schlaf

Bei vielen Menschen mit Schlafstörungen helfen Atemübungen beim Einschlafen. Dabei soll die Atmung tief und langsam werden. Sie atmen zum Beispiel tief ein, während Sie bis drei zählen und atmen dann wieder langsam aus, wobei Sie wieder bis drei zählen.

Wichtig ist dabei, dass die Atmung in den Bauchraum geht. Sie können das selbst kontrollieren, indem Sie eine Hand auf den Bauch legen. Bei jedem Einatmen sollte sich die Bauchdecke spürbar heben und beim Ausatmen wieder senken.

Sie können Atemübungen auch mit den unter Tipp 17 genannten Ablenkungen verbinden. Dazu zählen Sie mit, wie oft Sie ein- und ausgeatmet haben. Wenn Sie 10 Atemzüge erreicht haben, beginnen Sie wieder bei 1. Sie werden feststellen, dass Sie schon nach kurzer Zeit mit dem Zählen durcheinander kommen. Das ist aber gut, denn dann sind Sie schon auf dem besten Wege zum Einschlafen.

Tipp 19: Entspannungsübungen

Etwas aufwendiger, auf Dauer aber sehr hilfreich sind sogenannte Entspannungsübungen. Dazu zählen zum Beispiel Techniken wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Um kurzfristig Erfolge zu erzielen, ist die Progressive Muskelentspannung (oder „Progressive Relaxation“) besser geeignet, da sie schneller zu erlernen ist.

Mit beiden Methoden ist es möglich, die Muskulatur willentlich zu entspannen und dadurch in einen auch mental entspannten und angstfreien Zustand zu gelangen.

Zu beiden Methoden gibt es im Internet und auf dem Buchmarkt zahllose Anleitungen und Erklärungen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, eine der Methoden in einem Seminar, zum Beispiel in der Volkshochschule, zu erlernen, sollten Sie die Gelegenheit ergreifen.

Gerade am Anfang ist es hilfreich, einen Anleiter zu haben, dem man Fragen stellen kann, die beim Erlernen der Technik auftauchen können.

Alternativ sind aber auch Anleitungen auf Video-DVD oder Audio-CD sinnvoll.

Tipp 20: Danken Sie für den Tag

Ein probates Mittel, um am Abend zufriedener und friedlicher Einschlafen zu können ist es, noch einmal all die guten Dinge zu betrachten, die den Tag über passiert sind. Dabei geht es nicht um einen Lottogewinn oder einen auf der Straße gefundenen 100-Euro-Schein.

Denken Sie stattdessen darüber nach, welche positiven Dinge es in Ihrem Leben gibt, die schon so selbstverständlich sind, dass Sie sie gar nicht mehr beachten.

Beispiele:

Ich habe ein Haus / eine Wohnung.

Ich habe eine Familie (Ehegatte, Kinder, Verwandte).

Ich muss nicht hungern und habe jederzeit Zugriff auf Nahrung.

Ein Kollege war heute nett zu mir.

Ich muss nicht frieren und habe eine Heizung.

Ich habe einen Job.

Ich bin gesund.

Ich darf in einem Land leben, in dem Wohlstand herrscht.

Die Liste lässt sich sicher noch viel weiter führen und an Ihre spezielle Situation anpassen. Wichtig ist jedoch, sich die vielen positiven Dinge vor Augen zu halten.

Sagen Sie „Danke“ für die guten Dinge, die Ihnen widerfahren. Sie werden so ruhiger und zufriedener, was automatisch dazu führt, dass Sie auch besser schlafen können

Tipp 21: Die richtige Matratze wählen

Ebenso wichtig wie eine gemütliche Atmosphäre im Schlafzimmer ist eine gute und vor allem auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Matratze. Kaufen Sie nicht die Erstbeste und Billigste von allen, sondern liegen Sie ausgiebig Probe und lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten. Je nach Ihrer Größe und Ihrem Gewicht gibt es Schlafstätten aus den verschiedensten Materialien und mit unterschiedlichen Härtegraden. Eine gute Matratze sorgt für größtmöglichen Komfort und Bequemlichkeit und beugt unter anderem Rückenschmerzen vor, indem sie für eine optimale

Schlafposition sorgt und die Wirbelsäule unterstützt. Investieren Sie hier also ruhig ein paar Euro mehr, denn es kann viel zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen.

Im Fachgeschäft gibt es zudem auch spezielle Kissen beispielsweise Ganzkörperkissen, Kissen für Seitenschläfer und auch diverse Bettdecken. Je nach Jahreszeit empfiehlt sich eine kuschelige Decke oder ein leichtes Laken zum Zudecken. Es gibt auch Kombinationen, die sich mit Druckknöpfen beliebig zu einer geeigneten Bettdecke für die jeweilige Saison zusammenstecken lassen. Auch anderes Zubehör (z.B. für Allergiker) für traumhafte Nächte finden Sie im Fachgeschäft.

Tipp 22: Die richtige Kleidung wählen

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Füße sind zu Eisklötzen erstarrt oder aber Sie wachen nachts schweißgebadet auf, dann ist es an der Zeit über ihr nächtliches Schlaf-Outfit nachzudenken. Wählen Sie grundsätzlich immer atmungsaktive Stoffe aus reiner Baumwolle oder mit hohem Baumwollanteil. Auch spezielle Funktionswäsche leistet gute Dienste. Diese ist atmungsaktiv und transportiert Schweiß bestens nach außen.

Während den Wintermonaten oder wenn Sie leicht frieren, empfiehlt sich eine lange Pyjamahose und ein Oberteil mit langen Ärmeln. Gerne aus kuscheligem Flanell oder Ähnlichem. Im Sommer sollte es nicht zu enganliegende Schlafkleidung sein, sondern lieber schön luftig. Ob Nachthemd oder Shorty-Pyjama ist Geschmackssache.

Auch für Ihr Bett sollten Sie das richtige Outfit wählen. Bettwäsche aus Kunstfasern kann nämlich beispielsweise einen unangenehmen Hitzestau verursachen.

Tipp 23: Gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie sich wirklich müde fühlen

Auch wenn Sie am nächsten Tag wirklich früh aufstehen müssen, bringt es Ihnen gar nichts, wenn Sie bereits um 22 Uhr im Bett sind, aber noch stundenlang wach liegen.

Nutzen Sie die Zeit lieber und machen Sie etwas Produktives, aber nichts Anstrengendes. Bügeln Sie Wäsche, räumen Sie das Wohnzimmer ein wenig auf, wischen Sie Staub oder Ähnliches. Wenn Sie anfangen sich müde zu fühlen, dann ab in die Kiste.

Auch im Bett können Sie einiges tun, um sich schläfrig zu machen. Lösen Sie ein Kreuzworträtsel oder spielen Sie Sudoku. Auch Lesen hilft und macht die Augen müde. Doch es sollte nicht unbedingt ein Stephen King Buch oder ein spannender Thriller sein. Lesen Sie leichte Lektüre.

Auch leise Musik kann beim Einschlafen helfen oder – was bei einigen Menschen Wunder wirkt - ein Hörbuch.

Tipp 24: Rituale zur Entspannung

Ab einer gewissen Uhrzeit sollten Sie nichts Anstrengendes mehr unternehmen. Kein Sport, schweißtreibende Hausarbeit, konzentriertes Arbeiten und Ähnliches. Machen Sie entspannende und schöne Dinge. Alles was laut und grell ist wird verbannt. Zum Beispiel das Flimmern des Fernsehers. Auch eine gewisse Routine vor dem Schlafengehen polt den Körper auf „Bald ist Schlafenszeit“. Schaffen Sie sich also kleine Zu-Bett-geh-Rituale und zelebrieren Sie diese jeden Tag.

Zeigen Sie Ihrem Körper somit, dass es an der Zeit ist, runterzufahren und zu entspannen. Sie können beispielsweise bereits das Licht dämmen, während Sie sich noch im Wohnzimmer aufhalten. Oder nehmen Sie eine wohlige Dusche oder ein schönes Schaumbad vor dem Schlafengehen, um zu relaxen und den Stress des Tages zu vergessen. Doch bitte nicht zu heiß. Auch leise Musik sorgt für angenehme Atmosphäre und ein schönes und gemütlich eingerichtetes Schlafzimmer trägt ebenfalls zur Entspannung bei.

Wenn Sie hingegen noch bis später Stunde arbeiten oder lernen und dann plötzlich das Licht ausschalten und schlafen wollen, wird Ihr Körper mit der plötzlichen Umstellung nicht so leicht fertig und Sie liegen mitunter noch eine ganze Weile lang wach.

Tipp 25: Sie schlafen nachts nicht durch

Schlaf kaum erholsam sein. Stehen Sie lieber auf und beschäftigen Sie sich so lange bis Sie wieder müde werden oder probieren Sie es mit diesem Trick, der Sie in 60 Sekunden wieder einschlafen lässt.

Dr. Andrew Weil, Mediziner aus Harvard, hat gegen die Probleme beim Einschlafen einen Tipp. Und dieser basiert auf einer einfachen Atemtechnik.

Der Einschlaf-Atem-Trick:

Atmen Sie für vier Sekunden ein, halten Sie die Luft für sieben Sekunden an, atmen Sie für acht Sekunden aus und wiederholen Sie alles vier Mal. Danach sind sie erstens entspannt und - laut Dr. Andrew Weil - auch schläfrig genug, um ohne Probleme einzuschlafen.

Tipp 26: Sie knirschen mit den Zähnen

Menschen, die nachts mit den Zähnen knirschen, machen das meistens, weil sie unter Stress stehen. Das Knirschen bleibt dabei von ihnen selbst oft unbemerkt. Es wird erst offenkundig, wenn entweder der Bettnachbar sie darauf hinweist, der Zahnarzt Abnutzungsspuren an den Zähnen erkennt oder bereits Kieferschmerzen vorhanden sind. Zwar schützt eine kieferorthopädische "Beißschiene" die Zähne vor

dem Knirschen, allerdings behebt diese nicht den Urheber: den Stress. Versuchen Sie daher unbedingt den Stress abzubauen.

Tipp 27: Sie schnarchen

Schnarchen nehmen die Schlafenden selbst oft nicht wahr, eher ihre Bettnachbarn. Beim Schnarchen erschlaffen die Muskeln des Rachenraums, wobei die weichen Gaumenteile anfangen, bei jedem Luftzug zu vibrieren. Dadurch werden die Atemwege verengt und in der Rückenlage fällt auch noch der Zungengrund zurück, was das Schnarchgeräusch steigern kann. Viele Schnarcher wachen unbewusst von ihren eigenen Geräuschen auf, wodurch der Schlaf unterbrochen wird. Wenn Sie schnarchen, versuchen Sie den Effekt zunächst zu umgehen, indem Sie in der Seitenlage schlafen. Wenn das keinen Erfolg gibt, suchen Sie Ihren HNO-Arzt auf und berichten Sie diesem vom Schnarchen oder probieren Sie es mit diesen natürlichen Wegen, um mit dem Schnarchen aufzuhören.

Schnarchen ist in den meisten Fällen eine natürliche Sache, trotzdem ist das knatternde Geräusch ganz schön nervig. Wenn Sie oder Ihr Partner schnarchen, kann dies den Schlaf rauben. Aber das muss nicht sein! Diese Tricks können helfen:

Auf der Seite schlafen

Schlafen Sie auf dem Rücken, fällt ihre Zunge auf die Rückseite Ihrer Kehle und erzeugt so ein Schnarchgeräusch. Wenn Sie allerdings auf der Seite schlafen, behindert die Zunge nicht die Atmung.

Witzige Geräusche machen

In einer 2015 veröffentlichten Studie wurde herausgefunden, dass Mund- und Zungenübungen bei 36 Prozent der Teilnehmer zu einer Reduzierung des nervigen Geräusches geführt haben. Eine Übung, die Sie ausprobieren können: Drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen und lassen Sie sie daran nach hinten Richtung Rachen wandern.

Kaugummi kauen

Eine untrainierte Kiefermuskulatur kann ebenfalls schuld am unschönen Geräusch sein. Trainieren Sie ihre Kiefermuskeln mit Kaugummi. So bauen Sie die Muskulatur in Mund, Kiefer sowie Rachen auf.

Nase reinigen

Auch eine verstopfte Nase kann zu Schnarchen führen. Reinigen Sie vor dem Zubettgehen ihre Nase mit einem Meersalz-Nasenspray oder einer Nasendusche. Schon sollte Ihnen ein ruhiger Schlaf garantiert sein.

Gewicht im Auge behalten

Während wir schlafen entspannen sich die Muskeln in unserem Hals – das führt zum Schnarchen. Es klingt komisch aber Menschen, die ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringen, lagern auch etwas Fett am Hals an. Das gefürchtete Doppelkinn engt die Atemwege ein und führt so eher zum nervigen Schlafgeräusch.

Schlafen Sie allein.

Getrennte Schlafzimmer sind eine gute Lösung, wenn Sie Ihr Schnarchen nicht in den Griff bekommen. Und bevor Sie oder Ihr(e) PartnerIn schlecht schlafen, sie ständig angestupst werden, schlafen Sie allein.

Tipp 28: Sie schwitzen nachts

Wenn Sie morgens verschwitzt aufwachen, kann es sein, dass Ihre Zimmertemperatur zu hoch ist. Unser natürlicher Schlafrhythmus sorgt dafür, dass unsere Körpertemperatur während des Schlafens normalerweise sinkt. Ist die Zimmertemperatur allerdings zu hoch, sind Sie zu warm angezogen oder die

Bettdecken sind zu dick, kann die Körpertemperatur nicht gesenkt werden und das kann zu Schwitzen und Schlafstörungen führen.

Die richtige Temperatur im Schlafzimmer sollte zwischen kühlen 15 und 18 Grad liegen. So kann sich der Körper ideal regenerieren und erholen. Außerdem verwandelt er bei niedrigeren Temperaturen weißes Fettgewebe in braunes Fettgewebe, das dafür zuständig ist, den Körper zu kühlen. So werden über Nacht Kalorien verbrannt.

Tipp 29: Schlafen Sie nackt

Die sogenannte "circadiane Rhythmik" eines Menschen lässt unsere Körpertemperatur sinken, sobald wir schlafen. Pyjamas können das allerdings verhindern, indem Sie uns wärmen. Sobald unsere Körpertemperatur konstant hochgehalten wird, wird unser natürlicher Schlafrhythmus gestört, was im schlimmsten Fall zu Schlaflosigkeit führt.

Wenn Sie nackt schlafen, fühlen Sie sich automatisch sexy, was wiederum Ihre Libido steigern kann. So kann sich Ihr Sexleben verbessern, das sich wiederum auf Ihre Gesundheit und Zufriedenheit auswirkt.

Wenn wir schlafen, sinkt unsere Körpertemperatur immens. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, während die Stresshormone eine Pause machen. Das alles führt zu einem tiefen und guten Schlaf. Wenn Ihr Schlaf durch Pyjamas gestört wird, steigt allerdings das Cortisol-Level (ein Stresshormon) sehr stark an. Dieses ist oft verantwortlich für einen größeren Appetit. Somit hilft Nacktschlafen Ihnen dabei, Ihr Körpergewicht zu halten.

Wenn Sie auf Ihren Pyjama verzichten, kann das sehr gut für Ihre intimen Körperstellen sein. Das weibliche Geschlechtsorgan hat seine eigene, natürliche Temperatur und Feuchtigkeit. Ist diese besonders warm, bietet sie die perfekte Umgebung für die Vermehrung von Bakterien und Pilzen. Verzichten Sie daher auf Ihren Pyjama, damit mehr Luft an diese Stellen kommt und Bakterien sich nicht so schnell vermehren können.

Nackt zu schlafen ermuntert zu Sex und etwa einmal die Woche Sex zu haben macht Paare glücklich, wie Studien zeigen. Wenn Sie und Ihr Partner nebeneinander nackt im Bett liegen, ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie miteinander schlafen, als wenn Sie Pyjamas anhaben. Das bringt definitiv mehr Intimität in Ihre Beziehung, da mehr vom Liebeshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Oxytocin verringert Ihren Stresslevel, das Risiko unter Depressionen zu leiden und hat weitere positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit, sowohl physisch als auch mental.

Morgens zu duschen ist nicht jedermanns Sache, da man dadurch etwa 20 bis 30 Minuten früher aufstehen muss. Wenn Sie nackt schlafen, schwitzen Sie weniger in der Nacht. Dadurch müssen Sie nicht unbedingt duschen gehen und Ihr Haar fettet auch langsamer.

Tipp 30: Keine Handys und soziale Netzwerke

Helles Licht signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, aktiv zu werden. Wer abends im Bett noch das Smartphone oder Tablet benutzt und in das grelle Licht des Geräts schaut, wird danach Probleme haben, in den Schlaf zu finden.

Haben Sie Probleme mit dem Schlafen, sollten Sie diese Netzwerke zumindest am Abend nicht mehr besuchen. Eine Studie der Universität Pittsburgh hat gezeigt, dass Menschen im Alter von 19 bis 32, die soziale Netzwerke intensiv vor dem Schlafengehen nutzen (also nicht nur lesen, sondern auch kommentieren und z. B.

auf "gefällt mir" klicken), doppelt so häufig Schlafstörungen haben wie Personen, die sich vor dem Schlafen nicht mit Facebook und Co beschäftigen.

Tipp 31: Versuchen Sie, wach zu bleiben

Nanu? Wollen Sie denn nicht genau das Gegenteil erreichen? Genauso ist es! Aber unterschätzen Sie nicht die Kraft der umgekehrten Psychologie. Eine Studie der Universität von Glasgow hat ergeben, dass Menschen mit Schlafproblemen eher in den Schlaf fanden, wenn sie die Aufgabe bekamen, wach zu bleiben. Es klingt paradox, kann aber vielleicht auch für Sie die Lösung sein.

Tipp 32: Ballaststoffe und viel Eiweiß

Gesunde Ernährung regelt gesunden Schlaf: Wenn Sie gut schlafen wollen, sollten Sie laut Erkenntnissen aus der Forschung Ballaststoffe und Eiweiß vor dem Zubettgehen zu sich nehmen.

Schlafmangel ist ungesund und führt letztendlich dazu, dass wir uns schlecht ernähren, weil unser Körper sich durch den Mangel an Schlaf nach vielen Kohlenhydraten sehnt. Dabei ist es ganz einfach, mit Hilfe der Ernährung unseren Schlaf positiv zu beeinflussen.

Eine Studie der Columbia University hat ergeben, dass es am besten ist, vor dem Zubettgehen viele Ballaststoffen und viel Eiweiß zu sich zu nehmen, und dagegen auf gesättigte Fettsäuren zu verzichten. Das, so die Ergebnisse der Forschung, lässt uns tiefer und besser schlafen, die Studienteilnehmer hatten längere Tiefschlafphasen. Und Tiefschlaf, so die Forscher, sei wichtig für unser Erinnerungsvermögen, das Immunsystem und für die Erholung des Körpers im Schlaf. Außerdem schliefen sie in weniger als 20 Minuten ein. Und Nackt zu schlafen, ist übrigens auch sehr gesund für unseren Körper.

Tipp 33: Das optimale Frühstück

Das Weizenbrötchen mit Erdbeergelee oder Honig ist der Frühstücksklassiker in Deutschland. Leider macht das süße Essen aber schnell müde. Diplom-Ökotrophologin Heike Lemberger aus Hamburg: "Die Kohlenhydrate von Marmelade und weißem Mehl gehen schnell ins Blut, treiben den Insulinspiegel hoch. Sobald er aber abfällt, sinkt der Energielevel schlagartig." Mit der Folge, dass Sie bis zum Mittagessen durchgähnen ...

DESHALB: Setzen Sie bei der ersten Mahlzeit des Tages lieber auf vollwertige Kohlenhydrate, die die Energie langsam und kontinuierlich freisetzen, und kombinieren Sie sie am besten mit dem Muntermacher Eiweiß. Gerade Frauen essen meist viel zu wenig Proteine. Um fit in den Tag zu kommen, können Sie also beispielsweise ein Vollkornbrot mit Käse oder Quark oder ein Joghurt-Müsli mit Haferflocken essen.

Tipp 34: Verwendung ätherischer Öle

Vor allem Peace&Calming (von N-R-T*) ist eine sehr beruhigende Ölmischung mit einem wunderbaren Duft. Das Öl entspannt und beruhigt. Es hilft Stress abzubauen, fördert eine tiefe Entspannung und begünstigt einen tiefen Schlaf.

Auch Lavendelöl, das vielseitigste ätherische Öl, wirkt beruhigend und erfrischend. Lavendel wird verwendet zum Entspannen, zum Beruhigen vor der Nachtruhe, da es ausgleichende Qualitäten hat.

Düfte sorgen für gute Laune und seelische Balance – auch in der Nacht. Denn: während wir schlafen, ist unser Hirn alles andere als müde. In den Traumphasen ist das Gefühlszentrum im Kopf, das limbische System, besonders aktiv. Duftmoleküle, die die Nase erschnuppert, wandern auf direktem Weg dorthin und beeinflussen so unsere Stimmung. Ätherischen Öle lassen uns laut einer Studie der Uni Wien schneller und tiefer schlummern. Lavendel hat eine beruhigende Wirkung, Rosenduft bringt die weibliche Hormonsystem in Balance, und Zitrusöle wie Mandarine wirken stimmungsaufhellend. Aroma-Öle kann man auch schon einige Zeit vor dem Schlafengehen auftragen, so profitiert man länger von der Happy-Wirkung.

* Name gekürzt. Bei Interesse bitte um Nachricht an: office@schlafcoaching-academy.at

Tipp 35: Schönheitsschlaf.

Ein wunderbares Wort und die volle Wahrheit, denn es gibt ihn tatsächlich. Das beweisen jetzt gleich mehrere Studien. So fanden schwedische Forscher heraus, dass Menschen, die täglich acht Stunden schlafen, attraktiver und gesünder aussehen als solche, die nur fünf Stunden schlummern. Der Grund: während die Haut tagsüber keine Zeit hat, sich zu regenerieren, schüttet der Körper im Schlaf das Wachstumshormon aus, das genau das bewirkt – und für eine im Vergleich deutlich höhere Zellwachstums- und -erneuerungsrate sorgt. Von dieser Erkenntnis weiß auch die Kosmetikindustrie und entwickelt immer bessere Cremes, Seren und Masken, die unsere Haut in der Erholungs- phase unterstützen sollen.

Tagsüber muss sich die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen, nachts stehen alle Zeichen auf Regeneration und Reparatur. Die Zellen teilen sich jetzt rund zehnmal so schnell wie am Tag.

Während wir schlafen, ist der Körper damit beschäftigt, Gifte, Schlacken und Säuren zu neutralisieren und abzubauen.

Wenn am Tag die wärmende Wintersonne unsere Haut kitzelt, ist das herrlich. Zu viel UV-Licht kann jedoch, besonders im Zusammenspiel mit Stress, Hormon schwankungen oder bestimmten Medikamenten, zu unschönen Pigmentspots führen. Die Pigmentzellen(Melanozyten) in der Oberhaut werden hyperaktiv, schieben besonders in der Nacht Sonderschichten und produzieren zu viel des braunen Farbstoffs Melanin, der sich dann unregelmäßig auf der Haut verteilt.

Spezialtipp für Frauen: Ohne BH zu schlafen ist gesünder

Gehören Sie zu den Damen, die sich ohne BH unwohl fühlen? Viele Frauen würden ihren BH gerne 24 Stunden tragen und das sogar nachts im Bett. Allerdings sollten Sie wissen, dass das Dauertragen gesundheitliche Folgen haben kann. Maximal sieben Stunden am Tag werden von Experten empfohlen.

Schwaches Bindegewebe:

Trägt man dauerhaft einen BH haben die Brüste keine Chance, das Bindegewebe zu stärken. Denn nur wenn sich die Brust natürlich bewegen und sich dabei selbst stützen kann, werden die Muskeln trainiert. Das sorgt für einen strafferen Busen und

reduziert Dehnungsstreifen. Bei größeren Oberweiten ist das übrigens doppelt so wichtig. Deshalb sollten Sie vor allem nachts und am besten bei jeder Gelegenheit auch tagsüber den BH einfach mal weglassen.

Störung des Lymphsystems:

Ein enger BH kann nachts dazu führen, dass Lympheflüssigkeit nicht mehr richtig fließen kann und Schadstoffe so nicht richtig gefiltert und abtransportiert werden können. Resultat kann ein Lymphödem sein, das zu einer schmerzhaften Schwellung und Verfärbung der Brüste führen kann.

Unruhiger Schlaf:

Je weniger Kleidung man nachts im Bett trägt, desto besser schläft man. Ein enger, unbequemer BH sorgt für einen unruhigen Schlaf, weil er die natürlichen Schlafbewegungen behindert. Wer also oben ohne schläft, wacht morgens fitter auf. Wer aber schnell friert und lieber was auf der Haut hat, sollte weite Kleidung aus atmungsaktiver Baumwolle tragen.

Sollten Sie trotz alledem nicht auf Ihren BH in der Nacht verzichten können, setzen Sie auf ein weiches Modell aus atmungsaktivem Stoff. Außerdem sollte er keine Bügel haben und bequem sitzen. Am besten eignet sich da zum Beispiel ein Sport-BH. Es gibt außerdem spezielle Modelle für die Nacht, die die Brüste trennen und nicht aufeinander drücken.

Spezialtipp für Männer: Männer schlafen nach Sex ein

Gerade noch auf dem ekstatischen Höhepunkt, im nächsten Augenblick schon im Tiefschlaf. Diese männliche Schnell-Schlummer-Angewohnheit nach dem Sex ist natürlich eine Laune der Natur, hat die Wissenschaft nun bestätigt.

Tatort Schlafzimmer: Sie hat gerade von Orgasmus-Ekstase auf Kuschelmodus umgestellt, doch Er ist längst im Tiefschlaf versunken. Wir kennen das! Und wundern uns jedes Mal über dieses rätselhafte postkoitale Einschlafverhalten des Liebsten. Doch nun hat ein Wissenschafts-Team rund um den Neurologen Serge Stoleru endlich eine Erklärung dafür gefunden. Nicht etwa Ignoranz oder Egoismus sind im Spiel, das männliche Gehirn ist extra so von Mutter Natur programmiert worden.

Ein Gehirn-Scan während und nach einem Orgasmus bei mehreren Probanden hat gezeigt, dass das männliche Gehirn nach dem Sex immer ein bestimmtes Programm abspult. Zuerst wird das „Denkzentrum“ des cerebralen Kortex ausgeschaltet, dann werden noch zwei andere Gehirnbereiche runtergefahren, um das sexuelle Verlangen zu deaktivieren. Und die Sexualhormone Oxytocin und Serotonin, die freigesetzt wurden, begünstigen anschließend das Einschlafverhalten.

Orgasmus löst Schlummerprogramm aus

Das männliche Gehirn hat nach dem Orgasmus praktisch eine kleine Erholungspause einprogrammiert, während die Natur bei Frauen so etwas nicht vorgesehen hat. Mal wieder ein kleiner Unterschied mit großer Wirkung, den die Forscher des französischen Inserm Instituts endlich belegt haben.

Der Mensch ist übrigens das einzige Lebewesen, bei dem Sex und Schlaf verknüpft sind, und eine frühere britische Studie von 2005 hat gezeigt, dass 48 Prozent der männlichen Teilnehmer unter 10.000 Probanden tatsächlich schon mal während des

Sex eingeschlafen sind. Wir sind gespannt, wie die Wissenschaftler uns nun diese Nummer plausibel erklären wollen.

Nehmen Sie sich im ersten Umsetzungsschritt 3 - 5 Tipps und setzen diese konsequent um und achten Sie, welche Auswirkungen Sie verspüren. Dann können Sie nach rund 3 Wochen die nächsten, für Sie passenden Tipps umsetzen.

Diese Tipps können Ihr Schlafverhalten verändern. Meist sind aber die Schlafprobleme und deren Auslöser sehr tief in uns verankert. Psychische Auslöser lassen sich meist mit einem Schlafcoach sehr gut lösen. Allerdings dauert alles seine Zeit. Es kommt dabei auf einen Mix aus verschiedenen Anwendungen an. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Kombination aus Coaching, Musik, Bewegung, Ernährung und mentalen Techniken die besten Ergebnisse bringt und zu einem gesunden und erholsamen Schlaf führt.

Damit Sie diese bewährte Kombination jederzeit einsetzen können, habe ich die „**Murmeltier-Strategie** - wie Sie in 7 Wochen wieder zu einem guten und erholsamen Schlaf finden, trotz Stress!“ - entwickelt.

Unter www.schlafcoaching-academy.at finden Sie die mehr Information.