

Leiden Sie unter Einschlaf-Problemen?

Datum: 14. April 2015



Damit Sie nicht mehr Schäfchen zählen müssen

Kennen Sie das? Sie sind eigentlich müde, müssen morgen früh raus und doch ist an Schlaf nicht zu denken. Unruhig wälzen Sie sich im Bett hin und her und können einfach nicht einschlafen. Hier einige wertvolle Tipps, die Ihnen dabei helfen, besser einzuschlafen.

Schäfchen zählen hilft, entgegen dem Volksglauben, nicht wirklich. Die meisten Menschen langweilen sich spätestens nach dem fünfzigsten Schaf, schweifen ab, und beschäftigen sich gedanklich mit anderen Dingen. Wenn sie häufig nicht einschlafen können, versuchen Sie dem Problem besser auf den Grund zu gehen: Was könnte die Ursache Ihres Schlafproblems sein?



Verzichten Sie eine Stunde vor dem Einschlafen auf digitale Medien

Manche von uns haben die Angewohnheit, vor dem Schlafengehen im Bett noch schnell der Freundin eine WhatsApp-Nachricht zu schicken, ein paar YouTube-Videos anzuschauen, die Lieblingsserie zu gucken oder im Facebook zu stöbern. Versuchen Sie, dies zu vermeiden. Studien haben gezeigt, dass die Nutzung von Handy, Tablet, Computer oder Fernseher in der Stunde vor dem Schlafengehen zu Einschlaf-Problemen führt. Ein Grund dafür ist das typische bläuliche Bildschirm-Licht. Es verhindert, dass Müdigkeits-Hormone ausgeschüttet werden.

Die meisten von uns hatten als Kind eine feste Bettzeit. Heute schreibt Ihnen zwar niemand mehr vor, wann Sie das Licht ausmachen sollen, versuchen Sie aber trotzdem, einen Rhythmus in Ihr Leben zu bringen. Indem Sie täglich zur ungefähr gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, gewöhnt sich ihr Körper an den Rhythmus und es wird Ihnen leichter fallen, zur gewünschten Zeit einzuschlafen. Auch allabendliche Rituale helfen. Beispielsweise ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, etwas lesen oder Entspannungstechniken.

Lenken Sie sich von Ihren Gedanken ab

Viele Menschen können deswegen nicht einschlafen, weil sie, kaum liegen sie im Bett, anfangen zu grübeln. Sei es über die Probleme bei der Arbeit, mit den Kindern, im Freundeskreis, in der Ehe, oder vielleicht sind es einfach nur Kleinigkeiten die sie beschäftigen. Versuchen Sie, Ihre Gedanken zu stoppen. Vielen hilft es, sie aufzuschreiben. Lassen Sie Ihre Gedanken dann auf dem Zettel und nicht mehr ins Bett.

Wichtig ist aber, dass Sie sich später die Zeit nehmen, Ihren Grübeleien auf den Grund gehen. Haben Sie tatsächlich Probleme, versuchen Sie diese aktiv zu lösen, statt nur darüber nachzudenken, wenn nötig mit professioneller Hilfe. Und vor allem nicht nachts um zwölf. Wenn Sie die Gedanken nicht abschalten können, versuchen Sie, entspannende Musik oder ein Hörbuch zu hören, das Sie von Ihren Gedanken ablenkt.



Powern Sie sich aus!

Wer einen Bürojob hat oder studiert, dem fehlt es vielleicht an körperlicher Betätigung. Powern Sie sich regelmässig durch Sport aus! Gehen Sie schwimmen, joggen oder ins Fitness. Das kann nicht nur Ihre Einschlaf-Probleme beseitigen, es ist ausserdem gesund für Körper und Geist!

Schliesslich sind auch Ihre Essgewohnheiten nicht unwichtig für einen guten Schlaf. Grosse, schwere Mahlzeiten nach 18 Uhr und Rohkost verhindern einen erholsamen Schlaf eher. Natürlich sollten Sie auch koffeinhaltige Getränke vermeiden. Hilfreich sind hingegen warme Milch mit Honig oder Tees aus Melisse, Baldrian oder Lavendel. Diese haben eine beruhigende Wirkung. Vermeiden Sie es, ein bis zwei Stunden vor dem Schlafen gehen zu trinken, damit Sie nicht wieder aufstehen müssen, um auf die Toilette zu gehen.

Erledigen Sie etwas – und versuchen Sie es dann erneut

Wenn gar nichts hilft, stehen Sie auf und erledigen etwas, anstatt stundenlang wach im Bett zu liegen. Lesen Sie, sehen Sie die Post durch, die Sie noch nicht geöffnet haben, lösen Sie ein Kreuzworträtsel... und versuchen Sie nach einer Weile wieder einzuschlafen. Wenn Sie seit längerer Zeit unter Einschlaf-Problemen leiden und nichts hilft, zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen. Denn genügend Schlaf ist einer der wichtigsten Grundsteine für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

