



Simple Maßnahmen für eine bessere Schlafqualität

Beitrag

Rund jeder vierte Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Unter Schichtarbeitern [sind sogar fast 40 Prozent betroffen](#) – Tendenz steigend. Die Gründe für Schlafprobleme sind vielfältig; häufig spielen Stress oder ein unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus eine Rolle. Unabhängig von den Ursachen haben Schlafprobleme aber erhebliche Folgen für die psychische und physische Gesundheit. Die eigene Schlafqualität zu verbessern, ist daher eine sinnvolle Maßnahme für jeden Menschen.

Unabhängig davon, ob jemand unter Schlafstörungen wie Ein- beziehungsweise Durchschlafproblemen leidet oder (noch) nicht, ist die Schlafhygiene also ein wichtiges Thema. Nur ein ausgeschlafener Körper kann auf Dauer ein gesunder Körper sein. Zugleich leidet durch chronischen Schlafmangel die geistige Gesundheit. Konzentrationsstörungen, ein vermindertes Wohlbefinden oder sogar psychische Störungen wie Depressionen sind mögliche Folgen. Jeder Mensch sollte deshalb darauf achten, eine gute Schlafqualität zu erreichen und zu bewahren. Dadurch können Schlafprobleme präventiv verhindert oder zumindest gelindert werden, falls sie dennoch auftreten. Die gute Nachricht lautet: Häufig reichen bereits kleine Maßnahmen aus, um eine große Wirkung zu erzielen. Um die eigene Schlafqualität auf simple Weise zu verbessern, helfen beispielsweise folgende Tipps.

1. Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen.

In Zeiten der flexiblen Arbeitsmodelle machen viele Menschen den Fehler, im Schlafzimmer zu arbeiten oder anderen Tätigkeiten nachzugehen – vom Fitnesstraining bis zum Spielen auf einer Konsole. Wichtig ist jedoch, dass das Schlafzimmer und vor allem das Bett nur mit Schlaf in Verbindung gebracht wird. Dadurch wird dem Körper und Gehirn am Abend beim Zubettgehen signalisiert, dass jetzt Schlafenszeit ist, sodass das Schlafhormon ausgeschüttet wird.

2. Schlafzimmer vollständig abdunkeln.

Auch Dunkelheit hilft dabei, die [Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin](#) anzuregen. Wo keine Rollläden oder Jalousien montiert sind, kann daher mit alternativen Lösungen ausgeholfen werden wie

beispielsweise Plissees. Sie können nicht nur als Sonnenschutz dienen, sondern ebenso [zur kompletten Verdunkelung genutzt](#) werden. Das ist vor allem praktisch, wenn es im Sommer spät dunkel wird, bei hellem Mondschein oder Straßenbeleuchtung, die ins Schlafzimmer fällt. Solche Lichtquellen können nämlich die Schlafqualität beeinträchtigen.

3. Frische Luft ins Schlafzimmer lassen.

Ausreichend Sauerstoff ist wichtig für einen guten Schlaf, denn nur bei einer guten Luftqualität kann der Körper sein volles Regenerationspotenzial entfalten. Im Schlafzimmer sollte deshalb eine hohe Sauerstoffkonzentration und eine geringe Kohlendioxidkonzentration herrschen. Ein Fenster zu öffnen, ist dafür die einfachste Lösung – das geht jedoch nur, wenn dadurch keine anderen Störfaktoren wie Lärm, Kälte oder unangenehme Gerüche eindringen. Zumindest aber sollte vor dem Schlafengehen gelüftet und die Heizung herunter geregelt werden.

4. Für eine angenehme Temperatur sorgen.

Mit der Kälte ist ein wichtiges Stichwort gefallen: Im Schlafzimmer darf es nicht zu kalt sein, jedoch auch nicht zu warm. Empfohlen wird eine Temperatur von etwa 18 Grad Celsius. Schlussendlich kann und sollte aber jeder selbst herausfinden, wie er das Raumklima als angenehm empfindet. Stellschrauben sind diesbezüglich die Fenster, die Heizung oder eine eventuelle Klimaanlage. An besonders heißen Sommertagen kann es zudem helfen, tagsüber das Schlafzimmer abzudunkeln und nur in den kühlen Morgen- oder Abendstunden zu lüften.

5. Nur müde ins Bett gehen.

Viele Menschen gehen zu einer fixen Zeit ins Bett – ob sie müde sind oder nicht. Wer trotzdem gut ein- und durchschlafen kann, darf diese Zeit gerne beibehalten. Manche Menschen haben jedoch Schwierigkeiten mit dem Schlafen, wenn sie eigentlich noch nicht müde sind. Dann bringt es wenig, stundenlang wach zu liegen. Besser ist es daher, erst ins Bett zu gehen, wenn sich tatsächlich die Müdigkeit bemerkbar macht.

6. Einen festen Schlafrhythmus etablieren.

Sobald ein Schlafrhythmus gefunden wurde, der eine (vergleichsweise) gute Schlafqualität ermöglicht, sollte dieser beibehalten werden. Das bedeutet: Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen sowie ins Bett gehen. Dadurch wird der Körper auf diese Schlafenszeit „programmiert“ und schüttet entsprechend das Schlafhormon aus. Bestenfalls wird der Schlafrhythmus auch an freien Tagen wie den Wochenenden beibehalten, um ihn nicht durcheinander zu bringen. Genau dies ist nämlich das Problem, welches viele Schichtarbeiter haben, wenn sie unter einer schlechten Schlafqualität leiden.

7. Digitale Medien frühzeitig ausschalten.

Digitale Medien [strahlen ein sogenanntes „blaues Licht“ aus](#), das die Melatoninausschüttung hemmt und daher Schlafprobleme verursachen kann. Vor allem Kinder, aber auch Personen mit Einschlafproblemen, sollten Bildschirme wie Smartphones, Tablets oder Fernseher deshalb eine oder mehrere Stunden vor dem Schlafengehen meiden.

8. Eine Einschlafroutine finden.

Besser ist es, das Zubettgehen bereits aktiv vorzubereiten, und zwar mit einer Einschlafroutine. Diese kann beispielsweise eine Stunde vor der Schlafenszeit beginnen und aus Entspannungstechniken, einem heißen Tee, beruhigender Musik, einem wohltuenden Bad oder einer warmen Milch mit Honig bestehen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und somit kann jeder eine individuelle Routine entwickeln, die für Entspannung sorgt und dem Körper das Signal gibt, das Schlafhormon auszuschütten.



9. Uhr aus der Sichtweite verbannen.

Keinen Wecker zu stellen, ist für die meisten Menschen keine Option, da sie am Morgen zur Arbeit müssen oder andere Verpflichtungen haben. Trotzdem darf keine Uhr in Sichtweite des Bettes stehen. Wer nämlich in der Nacht aufwacht, neigt dazu, kurz auf die Uhr zu blicken – beispielsweise auf dem Smartphone oder einem Radiowecker. Dadurch steht ein störender Zeitdruck, der vor allem bei Schlafstörungen zur zusätzlichen Belastung wird. Es ist deshalb wichtig, dem Drang zu widerstehen und es sich selbst schwierig zu machen, auf die Uhr zu sehen.

10. Nicht zu spät zu Abend essen.

Ein spätes Abendessen sorgt dafür, dass die Verdauungsorgane in der Nacht auf Hochtouren laufen. Das kann zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie Druckgefühlen führen, die den Schlaf stören. Ein leerer Magen ist aber ebenso wenig empfehlenswert. Am besten ist daher ein leichtes, aber sättigendes Abendessen rund drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen. Ebenso sollten alkohol- oder koffeinhaltige Getränke gemieden werden.

11. Notizblock bereitlegen.

Wer (manchmal) schlecht einschlafen kann, weil die Gedanken um den nächsten Tag, um „To-Do-Listen“ oder andere Dinge kreisen, dem kann ein Notizblock mit Stift neben dem Bett helfen. Dieser ermöglicht es, besonders wichtige Dinge aufzuschreiben. Erst dann können viele Menschen diese Gedankenkreise durchbrechen und beruhigt einschlafen.

12. Im Alltag ausreichend bewegen.

In der modernen Gesellschaft leiden viele Menschen unter Bewegungsmangel, vor allem in klassischen Bürojobs. Sie sind am Abend zwar geistig erschöpft, aber körperlich nicht ausgelastet. Es ist deshalb wichtig, möglichst viel Bewegung in den Alltag zu integrieren, um beim Zubettgehen sowohl geistig als auch körperlich müde zu sein. Diese Bewegung kann sportlicher Art sein, aber auch Spaziergänge, das Treppensteigen anstelle des Aufzugs oder andere kleine Gewohnheiten können die Schlafqualität fördern.



Athletic couple jogging in nature in good spirit

13. Sport vor dem Schlafengehen meiden.

Sport ist einem guten Schlaf also zuträglich, sofern er tagsüber ausgeübt wird. Kurz vor dem Schlafengehen bewirkt er jedoch das Gegenteil, weil er den Kreislauf in Schwung bringt und dadurch fit macht. Rund vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte deshalb kein Sport betrieben werden – vorher ist er jedoch umso mehr zu empfehlen.

14. Keinen Mittagschlaf einlegen.

Gerade, weil Schlafstörungen tagsüber für eine unangenehme Müdigkeit sorgen, machen viele Menschen einen Mittagschlaf, um ihr entgegenzuwirken. Das sorgt aber dafür, dass ihr Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander gerät und sie sich am Abend zur Schlafenszeit nicht müde fühlen. Dadurch verschlimmern sich die Schlafstörungen, am nächsten Tag ist der Wunsch nach einem Mittagschlaf umso größer und es entsteht ein regelrechter Teufelskreis.

15. Bettzeiten reduzieren.

Wer trotzdem oft oder lange wach liegt, sollte die Bettzeiten auf ein Minimum reduzieren. Das bedeutet: Wer nicht mehr einschlafen kann, steht auf – unabhängig von der Uhrzeit. Stattdessen kann einer anderen Tätigkeit nachgegangen werden, bis der- oder diejenige wieder müde ist. Erst dann sollte ein neuer Einschlafversuch im Bett gestartet werden.

Zusammenfassung

Es gibt viele Möglichkeiten, um mit simplen Maßnahmen die eigene Schlafqualität zu verbessern. Sollten die genannten Tipps hingegen nicht wirken und die Betroffenen leiden dennoch unter Schlafproblemen, ist ärztlicher Rat wichtig. Ein Arzt kann den Ursachen für die Schlafstörungen auf den Grund gehen und ernsthafte Erkrankungen ausschließen. Er kann außerdem eine individuelle Therapie entwickeln, um die Schlafstörungen zu verbessern und dadurch Folgeprobleme zu verhindern.

Bildquellen:

Bild 1: stock.adobe.com [@ Gorodenkoff](#)

Bild 2: stock.adobe.com [@ Wordley Calvo Stock](#)

Bild 3: stock.adobe.com [@ NDABCREATIVITY](#)



Kategorie

1. Natur & Umwelt

Schlagworte

1. Schlaf
2. Schlafstörung
3. Tipps