Wenn Schäfchenzählen nichts bringt

Ich (m, 39) habe immer wieder Einschlafschwierigkeiten. Am Morgen fühl ich mich oft unausgeruht und nicht leistungsfähig. Was sind die Ursachen? Was könnte ich vor dem Schlafengehen tun?

Text: Martina Maier, Medpraxis GmbH / **Bild: Fotolia, Illustration: Brigitte Mathys**

Gut zu schlafen, fällt immer mehr Menschen schwer. Eine der häufigsten Ursachen bei Schlaflosigkeit ist eine mangelnde Schlafhygiene. Das beinhaltet alle Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Gerade bei leichteren Formen von Schlafproblemen und noch nicht sehr lange andauernden Schlafstörungen kann durch ein konsequentes Befolgen folgender Tipps oft bereits eine wesentliche Verbesserung erzielt werden.

Für einen gesunden Schlaf

› Regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten: Regelmässigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers.
› Kräutertees: Besonders geeignete Kräutertees sind Baldrian, Melisse, Lavendel, Petersilie und Gänsefingerkraut. Der Duft des Tees kann bereits die Bereitschaft zum Schlafen fördern. Versuchen Sie, am späten Nachmittag und Abend keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Cola) mehr zu trinken.
› Keine grossen Mahlzeiten am Abend
› Körperliche und geistige Aktivitäten nur am frühen Abend
› Starke körperliche und geistige Anstrengung regt ähnlich wie Koffein oder Nikotin das Nervensystem an, das dem Körper «Aktivität» oder «Stress» signalisiert. Nach körperlicher und geistiger Anstrengung braucht der Körper mehrere Stunden, bis die Aktivität wieder abflaut.
› Das Schlafzimmer angenehm und schlaffördernd gestalten
› Nachts nicht nach der Zeit schauen: Der Blick auf die Uhr löst meist eine entsprechende gedankliche und körperliche Reaktion aus und raubt damit die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf.

Alarmzeichen

Helfen diese Schlafhygienetipps nicht weiter, können Stress, Ängste, mangelnde Entspannungsfähigkeit oder antrainierte Verhaltensweisen, mögliche Ursache sein. In diesem Fall ist es wichtig, diese durch einen Fachspezialisten zu therapieren und zu behandeln.

www.medpraxis.ch

182 x 41 mm