



Die zehn wichtigsten Tipps bei Ein- und Durchschlafstörungen



1 Nicht zu früh und nicht zu spät zu Abend essen: Weder mit einer schwer verdaulichen Mahlzeit noch mit knurrendem Magen lässt es sich gut schlafen. Das Abendessen sollte daher eher leicht ausfallen und spätestens drei Stunden vor dem Zu-Bett-gehen stattfinden.



2 Bier und Wein, das lass sein: Auch das späte Trinken von Alkohol ist nicht förderlich für einen ruhigen Schlaf. Alkohol macht zwar schläfrig, sorgt aber oft für unruhige Nächte.



3 Feierabend machen: Noch spät zu arbeiten oder berufliche Probleme zu diskutieren, ist bei Schlafstörungen absolut kontraproduktiv. Laptop, Tablet und auch das Smartphone am Abend zu einer festgelegten Zeit ausschalten oder aus dem Zimmer verbannen. Die Arbeit und auch alle Nachrichten können bis zum nächsten Tag warten.



4 Zur Ruhe kommen: Zwischen dem aufreibenden Alltag, Verabredungen am Abend und der Bettzeit einen Puffer einbauen, in dem Körper und Geist herunterfahren können. Was einem gut tut, muss jeder selbst ausprobieren. Ein Spaziergang, ruhige Musik, ein gutes Buch oder ein entspannender Film – Hauptsache, abschalten.



5 Rituale finden: Egal, ob warme Milch mit Honig, das Hören eines bestimmten Podcasts oder autogenes Training – wenn sich bestimmte Handlungen jeden Abend wiederholen, wird dem Körper damit signalisiert, dass es bald ins Bett geht.



6 Nicht zu früh schlafen gehen: Wer tief schlafen will, muss möglichst müde ins Bett fallen. Also nicht dann ins Schlafzimmer wechseln, wenn man denkt, es sei Zeit schlafen zu gehen. Sondern erst, wenn sich wirklich die Müdigkeit einstellt.



7 Wenig Licht im Bad und Schlafzimmer: Dunkelheit versetzt den Körper in Ruhestimmung. Deshalb lieber bei Schummerlicht die Zähne putzen. Auch im Schlafraum nur die Nachttischlampe anmachen.



8 Positive Gedanken machen: Vor dem Einschlafen an etwas Schönes denken. Ein nettes Erlebnis am Tag, der gelungene Urlaub, der romantische Strandspaziergang – einfach die Gedanken in eine angenehme Richtung lenken.



9 Gedankenkarussell stoppen: Wer nachts länger wach liegt, gerät schnell ins Grübeln. Durch die nächtliche Dunkelheit und die fehlende Ablenkung drehen sich die Gedanken schnell im Kreis – an Schlaf ist dann erst mal nicht mehr zu denken. Am besten ganz bildlich versuchen, das Karussell anzuhalten und einen anderen Weg einschlagen, vielleicht an den Strand oder auf eine schöne Blumenwiese, um den vorbeiziehenden Schäfchenwolken zuzuschauen. Wer sich ganz auf diese Vorstellungen konzentriert und keine anderen Gedanken zulässt, gleitet wieder entspannt in Orpheus' Arme.



10 Locker bleiben: Hin und wieder mal schlecht zu schlafen ist kein Drama. Der Alltag lässt sich trotz Müdigkeitsphasen ganz gut bewältigen. Und am Abend bloß nicht den Fehler machen, zu früh ins Bett zu gehen – siehe Punkt 6!