



Besser Schlafen

Nach einem langen und anstrengenden Tag möchte man nichts sehnlicher als „ins Bett fallen“ und sofort einschlafen. Trotzdem kommt es vor, dass man stundenlang wach liegt, sich im Bett hin und her wälzt und seine Gedanken umher kreisen. An erholsamen Schlaf ist dann nicht mehr zu denken.

Schlafprobleme sind weit verbreitet. Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung im Jahr 2012 leidet ein Viertel der Schweizer Bevölkerung unter Schlafstörungen. Acht von 100 Personen nehmen Medikamente ein, um schlafen zu können. Wer auf die Dauer schlecht und wenig schläft, muss mit körperlichen und seelischen Folgen rechnen.

Doch was kann man machen, um besser einschlafen und durchzuschlafen zu können? Nachfolgend sind sechs wissenschaftlich fundierte Tipps aufgelistet.

Tipp 1: Geregelter Schlafrhythmus

Wenn Schlafens- und Aufwachzeiten unregelmässig sind, wird die Melatonin-Ausschüttung negativ beeinflusst und führt dazu, dass die innere Uhr aus dem Rhythmus gerät. In diesem Fall wird gegen den biologischen Takt gelebt, was zu schlechtem Schlaf und Müdigkeit während des Tages führen kann. Jeder Mensch hat eine eigene innere Uhr, die durch die Gene, das Alter und den Wechsel von Tag und Nacht beeinflusst wird. Die innere Uhr steuert den Schlaf-

rhythmus und verschiedene Körperfunktionen über den Tag hinweg. Das Zubettgehen und Aufstehen sollen also immer zur gleichen Zeit erfolgen (auch an freien Tagen). Das trainiert die innere Uhr und verbessert den Schlaf.

Tipp 2: Raumtemperatur von ca. 18 Grad Celcius

Für das Einschlafen und den Tiefschlaf, muss die Körpertemperatur um bis zu 1 Grad Celcius sinken. Aus diesem Grund soll die Raumtemperatur nicht zu kalt oder zu warm sein. Experten empfehlen eine Temperatur von ca. 18 Grad Celcius.

Tipp 3: Schlafen in einem abgedunkelten Zimmer

Das Melatonin (auch Schlafhormon) steuert den Schlaf-wach-Rhythmus und ist für einen guten Schlaf entscheidend. Ist es dunkel, erhöht der Körper die Produktion von Melatonin und stimmt sich auf den Schlaf ein. Bei Lichteinfall wird die Produktion gehemmt. Etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte deshalb auf Handys, Tablets oder Fernseher verzichtet und das Licht im Haus gedimmt werden.

Tipp 4: Nicht liegen bleiben: Aufstehen!

Manchmal kann man trotz allen Tipps und Tricks nicht einschlafen. In diesem Fall soll man nicht länger als 25 min im Bett bleiben und sich Sorgen machen, weil man nicht ausreichend Schlaf bekommt. Sonst kann es vorkommen, dass das Bett zu einem Trigger für Schlafprobleme wird. Wenn man lange wach liegt, soll man aufstehen und etwas entspannendes tun (z. B lesen) und erst wieder Zubettgehen, wenn man müde ist. So wird das Gehirn umprogrammiert, dass das Bett nur noch mit Schlafen assoziiert ist.

Tipp 5: Kein Alkohol und Koffein vor dem Schlafen

Koffein macht wach. Deshalb sollten am Nachmittag oder am Abend keine koffeinhaltigen Getränke oder Nahrungsmittel konsumiert werden. Auch Alkohol führt zu unruhigem Schlaf, weshalb darauf verzichtet werden sollte.

Tipp 6: Abendroutine einrichten

Wie ein Flugzeug beim Landen, braucht das Gehirn Zeit, um herunterzufahren. Eine Stunde vor dem Schlafen gehen, sollten entspannende Aktivitäten durchgeführt werden. Beispiele dafür sind: Lesen, Tee trinken (ohne Teein), Meditation, Autogenes Training, Musik hören etc.

Wenn Sie weitere Informationen zu gesundem Schlaf oder zu Ihrer Sleep-ID wünschen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Es freut uns, wenn wir Ihren Schlaf mit unseren wissenschaftlichen Analysen optimieren können.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für die Analyse – wir optimieren Ihren Schlaf!

swissbiomechanics

swissbiomechanics ag
Giesshübelstrasse 15
Sihlcity
8045 Zürich

Telefon: 0848 000 433

Beitrag von Tabitha Ingold, Sportwissenschaftlerin und Verantwortliche im Bereich Rücken- und Liegeanalyse.




SWISS SLEEP SCIENCE
PERSONALIZED