

Vom Schäfchenzählen und anderen Einschlafstrategien

Sind Sie abends todmüde, wollen endlich nur ins Bett – und dann liegen Sie und starren die Decke an? Oder grübeln vor sich hin? Wälzen sich hin und her und finden keinen Schlaf?

Ein kleiner Trost: Sie sind damit nicht allein. Schlafstörungen sind weit verbreitet, laut Statistik Austria leiden bis zu einem Drittel aller ÖsterreicherInnen daran. Die Notwendigkeit von Schlaf wird oft unterschätzt. Wer zu wenig oder dauerhaft schlecht schläft, wird unkonzentriert, die Leistungsfähigkeit sinkt, die Fehlerhäufigkeit steigt, man vergisst schneller, Unfallgefahr und Erkrankungsrisiko steigen. Schlaf ist lebensnotwendig. Wir brauchen im Schnitt acht Stunden davon – täglich. „Ach, ich komme auch mit sechs Stunden aus“, hört man dann häufig. Das mag schon sein, dass das eine Zeitlang funktioniert, aber auf Dauer ist es Raubbau an Körper und Seele, es ist ein permanentes über-die-Grenzen-gehen, und das rächt sich irgendwann einmal. Im Schlaf kann unser Körper regenerieren. Die Systeme werden heruntergefahren, entspannen sich. In einem biologisch vorgegebenen Rhythmus werden dann Organe und Körperzellen gecheckt und ausgebessert. Ausreichend Schlaf hält jung und fit und ist notwendig zur Erhaltung unserer Lebenskraft. Was nun aber tun, wenn man zwar schlafen will, aber nicht kann?

Klipp liefert ein paar Tipps für eine gute Schlafhygiene:

Um einen erholsamen Schlaf zu fördern ist es zunächst einmal wichtig, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten. Am besten also immer zur selben Zeit ins Bett und zur selben Zeit wieder auf. Diese Regelmäßigkeit hilft dabei, dass sich die verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abstimmen können. Entscheidend ist vor allem eine regelmäßige Aufstehzeit, denn diese ist ein Ankerpunkt für unsere biologische Uhr.

Halten Sie sich acht Stunden frei für Ihren Schlaf und schaffen Sie eine Pufferzone zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen. Das heißt: nicht bis zuletzt arbeiten, fernsehen, Sport treiben und dann ins Bett fallen und auf Schlaf hoffen, sondern den Tag langsam ausklingen lassen. Geistige oder körperliche Anstrengung puscht unser Nervensystem, führt zu einer Aktivierung. Besser also, schon ein bisschen früher aufhören mit den Pflichten des Alltags,

nicht noch schnell das und jenes erledigen wollen. Ein bewusstes Ende finden für den Tag und seine Anforderungen. Gut funktioniert das mit kleinen Ritualen. Die Zeit im Bad nutzen zum Entspannen, vielleicht das eine oder andere Schönheits-, Pflegeritual einbauen. Schöne Musik hören, ein gutes Buch lesen, mit dem Partner, den Kindern plaudern, spielen, handarbeiten. Alles, was hilft, Abstand zu gewinnen vom Trubel und den Nöten des Tages. Einstimmen auf die Nacht. Der Körper gewöhnt sich bald an seine Einschlafrituale und reagiert entsprechend.

Schweres Essen am Abend und noch schlimmer, vor dem zu-Bett-gehen belastet den Körper. Ihr Verdauungstrakt muss Schwerstarbeit leisten, das mindert die Schlafqualität. Auch Alkohol ist kein gutes Schlafmittel. Er kann zwar müde machen und für ein schnelles Einschlafen sorgen, allerdings beeinträchtigt er die Schlafqualität und führt gerne zu Durchschlafproblemen. Besser also, wenn Sie am frühen Abend eine eher leichte Mahlzeit zu sich nehmen oder überhaupt gelegentlich auf Ihr Abendessen verzichten – das vielgerühmte Dinner-cancelling entlastet den Körper und verhilft zu besserem Schlaf.

Was ist noch wichtig, um gut einschlafen zu können: Eine angenehme, entspannende Atmosphäre im Schlafzimmer, ohne Lärm und Fernsehberieselung. Passende Matratzen, die gelegentlich durchgelüftet werden, eine Bettwäsche, die gefällt und sich gut anfühlt, eine eher kühlere Zimmertemperatur (ideal: 18°C), möglichst keine Elektrogeräte im Raum.

Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen oder ein wohliges Fußbad, eine leichte Massage, ein bisschen die Füße durchkneten, ein paar leichte Entspannungsübungen, das berühmte Glas warme Milch mit Honig oder ein beruhigender Kräutertee wirken nicht nur als gutes Zu-Bett-Geh-Ritual, sondern fördern tatsächlich auch die Entspannung und helfen beim Einschlafen. Pflanzliche Mittel, wie Baldrian oder Lavendel und generell entspannende Düfte wirken ebenfalls schlaffördernd.

Wer auf Dauer keinen Schlaf findet, sollte sich in jeden Fall professionelle Hilfe holen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, probieren Sie es ev. mit psychologischer oder psychotherapeutischer Behandlung. Auch Homöopathie und TCM haben wirkungsvolle Mittel parat, um gegen Schlaflosigkeit vorzugehen.

Machen Sie sich jedoch keinen Druck, wenn es einmal nicht klappt mit dem Einschlafen: Genießen Sie es einfach, sich ins wohlig warmen Bett zu kuscheln, den Körper auszustrecken und zur Ruhe kommen zu lassen. Es ist eine Zeit, in der man nichts tun muss, in der man loslassen und sich sein-lassen kann. Der Schlaf kommt dann meist ganz von selbst.

P.s. Schäfchenzählen ist übrigens nicht die schlechteste Methode, sich ins Land der Träume zu begeben – es hilft, sich vom üblichen Gedankenkreisen abzulenken und den Geist zu beruhigen. Also dann: ein Schäfchen, zwei Schäfchen, drei...

Kurz gesagt:

- Regelmäßige Schlafenszeiten
- 8 Stunden für's Schlafen freihalten
- Keine Anstrengungen vor dem Zu-Bett-gehen
- Kleine Rituale zum Abschalten
- Leichtes Essen, nicht zu spät, kein Alkohol
- Für eine angenehme Schlafumgebung sorgen
- Bad, Fußbad
- Entspannungsübungen, Massage
- Warme Milch, Kräutertee, Lavendel etc.

Karin Klug (5444 Zeichen inkl. LZ)