

# DER SCHLAF ◊ QUELLE DER KRAFT

**Nach links drehen, nach rechts drehen, auf dem Rücken liegen oder doch vielleicht auf dem Bauch? Wer kennt das nicht? Man legt sich ins Bett und will einschlafen, aber es geht einfach nicht. Je stärker man es will, desto schwieriger wird es. Zunächst einmal, kennen wir alle das Gefühl nicht genug geschlafen zu haben. Der normale Tagesablauf ist mühsam, man hat eine miese Stimmung und ist nicht mehr leistungsfähig. Dies sind alles Punkte, die sich negativ auf bevorstehende Aufgaben auswirken. Außerdem ist genug Schlaf für eine vollständige Regeneration wichtig. Wer sich regelmäßig verausgabt, sollte sogar etwas länger schlafen. Wer Probleme hat einzuschlafen bzw. sein Schlafverhalten verbessern will, kann sich an den folgenden Tipps orientieren.**

## 1. KEIN ESSEN VOR DEM SCHLAF

Vor dem Schlafengehen wird nicht gegessen! Idealerweise sollte die letzte Mahlzeit 2-3 Stunden zurückliegen. Mal abgesehen vom unangenehmen Völlegefühl und dem Druck auf den Magen, ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt. Wer dennoch nicht darauf verzichten kann, isst am besten leichtverdauliche Lebensmittel in einer kleinen Portion.

## 2. SCHLAF-WACH-RHYTHMUS

Für manche sehr schwierig einzuhalten. Der Mensch ist aber ein Gewohnheitstier und Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem fest definierten Schlaf-Wach-Rhythmus weniger an Schlafstörungen leiden. Ist die natürliche Produktion des Schlafhormons „Melatonin“ gehemmt, fällt das Einschlafen schwerer. Gesunde Ernährung und regelmäßige sportliche Aktivitäten unterstützen den Körper dabei, die gesundheitsfördernde Selbstregulation im Schlaf wieder herzustellen.

## 3. 7 – 8 STUNDEN SCHLAF

Im Durchschnitt werden immer 7 – 8 Stunden Schlaf empfohlen. Es gibt Personen, die etwas darunter bzw. darüber liegen. Wer hart arbeitet wird mindestens 7 Stunden brauchen, zumindest wenn man einen erholsamen Schlaf bevorzugt. Weiters ist der Schlaf für die Regeneration wichtig, da über die Nacht einige „Reparaturarbeiten“ am Körper vorgenommen werden. Dennoch sind starre Regeln unter diesem Punkt weniger sinnvoll. Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Alltag und braucht je nach körperlicher und geistiger Anstrengung unterschiedlich viel Schlaf.

## 4. MITTAGSSCHLAF

Orientiert man sich an einem typischen Tagesablauf, kann ein Mittagsschläfchen von Vorteil sein. Gegen Mittag verliert man schon einen großen Teil der Konzentration. Allein 10 – 30 Minuten können schon ausreichen, um genügend Energie für den restlichen Tag zu tanken. Es wird aber nicht empfohlen, länger als 30 Minuten zu schlafen. Sonst fühlt man sich eher schlapp als aktiv.

## 5. AUF KOFFEINHALTIGE GETRÄNKE VERZICHTEN

Schon fast logisch, aber dennoch erwähnenswert. Spät abends sollten keine koffeinhaltigen Lebensmittel bzw. Getränke konsumiert werden. Schwarzer Tee und Energy Drinks mit Guarana können sogar den Schlaf um einiges mehr stören, da die Wirkung über einen längeren Zeitraum anhält als bei Kaffee.

## 6. POSITIVE GEDANKEN

Dieser Punkt fällt den meisten schwer. Man hat Sorgen, einen stressigen Alltag und grübelt über jede Kleinigkeit nach. Das Gehirn ist plötzlich so aktiv wie nie zuvor. Versucht derartige negative Gedanken zu verdrängen und benutzt die Fantasie um positive Gedanken/Bilder aufzurufen. Klingt für den ein oder anderen banal, hilft aber wirklich. Positive Gedanken besänftigen, während negative Gedanken das Gehirn fordern.

## 7. KEIN LICHT

Man sollte versuchen ohne Licht einzuschlafen, da selbst mit geschlossenen Augen das Licht wach hält. Vor allem sollte man es vermeiden, den Computer bzw. den Fernseher anzulassen, da auch diese Geräte Licht ausstrahlen und den Schlaf behindern. Auch vor dem Schlafengehen auf das Handy zu starren sollte unbedingt tabu sein.

## 8. DAS RICHTIGE BETT

Rückenschmerzen nach dem Schlaf. Einige von uns werden das Problem kennen. Wenn das Problem nicht an einer Verletzung liegt, sollte ein neues Bett bzw. eine neue Matratze gekauft werden. Es gibt orthopädische Matratzen die sich der Wirbelsäule anpassen. Lassen Sie sich von einem Experten beraten, da jede Person nach Körpergröße und -gewicht eine unterschiedliche Matratze benötigt.

## 9. KEIN LÄRM

Jedes kleine Geräusch kann ablenkend sein und den Schlaf stören. Auch tickende Uhren können einen zur Verzweiflung bringen, weshalb alles dafür getan werden sollte, dass Ruhe im Schlafzimmer herrscht.

## 10. FRISCHLUFT

Schocklüften vor dem Zubettgehen erhöht den Sauerstoffanteil im Zimmer und führt so zu einer guten Durchblutung des Gehirns.

**WIR WÜNSCHEN SÜSSE TRÄUME!**