

## Gut Schlafen: Tipps zum Einschlafen

Ein guter, erholsamer Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unser Leben wird immer häufiger von äusseren Zeitgebern geprägt: ständige Erreichbarkeit, veränderte Arbeitsweisen und ein sich schnell änderndes Umfeld führen verstärkt zu Schlafstörungen.

Die folgenden Tipps können einen gesunden Schlaf fördern:



1. **Was hindert Sie am Einschlafen oder Durchschlafen?** Überprüfen Sie Ihre Schlafgewohnheiten und überlegen Sie sich, ob das Schlafzimmer ein Rückzugsort ist, der abgedunkelt und leise ist. Oft schlafen wir schlechter, wenn wir das Schlafzimmer auch als Arbeitsraum oder zum Fernsehen benutzen. Äussere Faktoren können einen grossen Einfluss auf unser Schlafverhalten haben.
2. **Wie viel Schlaf brauchen Sie wirklich?** Wir haben alle ein anderes Schlafbedürfnis, manche Menschen kommen mit 6 Stunden Schlaf aus, andere brauchen mehr Schlaf. Die normale Schlafdauer liegt beim Erwachsenen zwischen 6 und 8 Stunden. Im Alter brauchen wir oft weniger Schlaf, legen uns aber häufiger zu einem Mittagsschlaf hin. Schlafen Sie nicht länger als nötig, das kann eher schaden als nützen. Es ist ratsam möglichst zu gleichen Uhrzeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen.
3. **Ein Schlafstagebuch hilft oft bei der Analyse von Schlafproblemen.** Verschaffen Sie sich einen Überblick über die eigenen Schlafgewohnheiten und -probleme. Notieren Sie Einschlaf- und Aufwachzeiten, Dauer des Wachliegens, Schlafqualität und aussergewöhnliche Ereignisse.
4. **Verzichten Sie auf anregende Getränke oder Alkohol.** Alkohol macht zwar schläfrig, stört aber den Schlafrhythmus, so dass Sie in der Nacht wach werden und schlecht wieder einschlafen. Kaffee und Nikotin regen an und können zu Einschlafproblemen führen. Schwere Mahlzeiten können zu Verdauungsbeschwerden führen und den Schlaf erheblich beeinträchtigen. Ein leichter Snack kann jedoch förderlich sein.
5. **Rituale zum Einschlafen sind sinnvoll.** Ein Abendspaziergang, ein Buch, Entspannungsübungen oder ein entspannendes Bad, es gibt viele Möglichkeiten sich auf die Schlafenszeit einzustimmen. Um Ihren Schlafrhythmus zu finden ist es wichtig darauf zu achten regelmässig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zur gleichen Zeit morgens aufzustehen.
6. **Körperliche Aktivität macht müde und hilft Stress abzubauen.** Auch Sport tut gut, jedoch kann anstrengender Sport vor dem Schlafengehen munter machen und das Einschlafen verzögern. Ein ausgewogenes, regelmässiges Training ist empfehlenswert. Spazieren gehen an der frischen Luft und Gartenarbeit sind empfohlene „Klassiker“.
7. **Achten Sie auf Ihren Schlafraum.** Das Zimmer sollte ruhig, dunkel und die Temperatur bei etwa 18 Grad liegen. Die Bettdecke soll der Jahreszeit angemessen sein, die Matratze weder zu hart noch zu weich. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich im Schlafzimmer richtig wohl fühlen und sich gut entspannen können. Verbannen Sie den Fernseher!
8. **Geistig anstrengenden Tätigkeiten vor dem Schlafengehen erschweren das Abschalten.** Wer sich abends noch mit aufregenden Themen und Konflikten auseinandersetzt findet oft keinen Schlaf. Versuchen Sie den Abend so angenehm wie möglich zu gestalten und ihn entspannt ausklingen zu lassen.

9. **Schlaf lässt sich nicht erzwingen.** Je mehr wir uns anstrengen zu schlafen, desto weniger leicht schlafen wir ein. Wenn Sie nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können, stehen Sie besser auf und beschäftigen Sie sich, lesen Sie und gehen wieder in Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Bei schweren Gedanken hilft es manchmal ein Tagebuch zu schreiben und so die Gedanken aus dem Kopf zu bekommen.
10. **Stressabbau durch Entspannung.** Finden Sie Ihren individuellen Weg mit Stress umzugehen. Die Angebote sind vielfältig, von autogenem Training, Yoga bis zu Musik hören oder Meditation. Ein warmes Bad mit Aromen macht müde und entspannt.
11. **Alte Hausmittel, die heute noch Bestand haben, wie zum Beispiel** ein Glas warme Milch mit Honig vor dem Einschlafen, warme Füße, ein offenes Fenster, können helfen müde zu werden und zu entspannen.

Falls diese Tipps keine Besserung des Schlafs bringen, ist es ratsam eine ausführliche medizinische Untersuchung durchzuführen. Oft kann man die Ursachen bei einer Schlafanalyse erkennen und das Problem gezielt angehen. Das AEH-Team kann Sie und ihre Mitarbeitenden beraten und bietet Seminare zum Thema Schlafstörungen und Schichtarbeit an.