

Erholsame Nächte

# Schlafen Sie gut!

So wichtig genügend Schlaf auch wäre, so häufig vernachlässigen wir ihn. Einige Tipps, wie Sie früher ins Bett kommen.

Montagsmorgen. Auf dem Weg zur Arbeit begegnen Ihnen all die müden Gesichter, die von zu wenig Schlaf zeugen. Dabei ist die nächtliche Regenerationsphase wichtig, damit sich Körper und Geist erholen und am nächsten Tag wieder die geforderte Leistung erbringen können.

Ein erwachsener Mensch braucht durchschnittlich zwischen sieben und acht Stunden Schlaf pro Nacht. Während dieser Zeit erholt sich der Körper. Dieser Erholungsfaktor ist wichtig für die Gesundheit. Dabei ist die Formel ganz einfach: Wenn Sie beispielsweise um sechs Uhr aufstehen, sollten Sie abends um zehn Uhr schlafen, um zu acht Stunden Ruhe zu kommen. Doch wenn wir ehrlich sind, gelingt uns das in den seltensten Fällen. Zu viel wollen wir am Abend noch erledigen, was auf Kosten einer gesunden Portion Schlaf geht. Diese Tipps helfen Ihnen, zu genügend Schlaf zu kommen.

## Ein Abendritual entwickeln

Um rechtzeitig ins Bett zu kommen, können Sie ein Abend- und Einschlafritual entwickeln. Das hilft Ihnen auch, Ruhe und Entspannung zu finden, damit Sie sich nicht nur im Bett wälzen, sondern auch einschlafen können.

### 1. Überprüfen Sie Ihr Abendprogramm

Notieren Sie sich Ihre abendlichen Aktivitäten zwischen Nachhausekommen und Einschlafen. Wahrscheinlich werden Sie «unproduktive» Momente entdecken, in denen Sie beispielsweise wahllos auf Facebook oder sonstwo im Internet herumsurfen. Solche Zeitfresser können Sie verringern oder ganz eliminieren, ohne Ihr Abendprogramm gross zu beeinträchtigen.

### 2. Vorbereitungen

Wenn Sie Körper und Geist abends nicht zu stark belasten, kommen Sie leichter zur Ruhe:

- Essen Sie abends leicht und möglichst alkoholfrei.
- «Lüften» Sie den Kopf, indem Sie Arbeiten, die Sie morgen erledigen wollen, in Ihrer Todo-Liste oder auf einem Blatt Papier festhalten.
- Wenn Sie am Morgen nur schlecht aus den Federn kommen, erledigen Sie die Vorbereitungen am Abend: Legen Sie die Kleidung bereit, packen Sie die Arbeitsmappe oder den Rucksack, und füllen Sie das Wasser der Kaffeemaschine auf.
- Senken Sie die Temperatur im Schlafzimmer auf 16-18 Grad.

### 3. Ruhephase einleiten

Damit Sie zur gewünschten Zeit einschlafen können, müssen Sie sich entspannen. Wenn Sie Mühe haben, Schlaf zu finden, helfen Ihnen diese Kniffe dabei, die Ruhephase aktiv einzuleiten:

- Verzichten Sie 30 Minuten vor der Schlafenszeit auf elektronische Geräte wie Fernseher, Tablet oder Smartphone. Das blaue Licht dieser Bildschirme verzögert Schlafaktivitäten im Hirn wie etwa den Ausstoss des «Schlafhormons» Melatonin. Zudem kann blaues Licht gemäss Forschern der Harvard-Universität Ihre innere Uhr verwirren, weil es vom Körper wie Tageslicht empfunden wird.
- Ein Abendspaziergang oder eine warme Dusche wirken entspannend.
- Sorgen Sie für eine ruhige, dunkle Atmosphäre im Schlafzimmer.
- Meditieren Sie. Achtsamkeitsübungen helfen, vom Alltag abzuschalten.
- Lesen Sie im Bett ein Buch, das Ihnen gefällt – auf Papier oder allenfalls auf einem E-Book-Reader, um blaues Licht möglichst zu verhindern.

Probieren Sie diese Anregungen einmal aus. Ihr Körper wird es Ihnen danken, und Sie werden am nächsten Morgen nicht zu den Menschen gehören, die müde und mürrisch zur Arbeit gehen.