

Die wirksamsten Tipps und Tricks für rundum gesunden Schlaf

# Schluss mit Schäfchen

*Einfach das Licht ausmachen, die Augen schließen und in Morpheus' Arme sinken – davon können viele Menschen nur träumen. Wie's wieder klappt und was man für einen gesunden Schlaf tun kann, lesen Sie hier*

## KURZ-INFO

Das Hormon Melatonin steuert unsere innere Uhr – und damit auch den Schlaf-Wach-Rhythmus. Doch je älter wir werden, desto weniger produziert der Körper davon. Nun gibt es ein verschreibungspflichtiges Melatonin-Präparat. Es gibt das Hormon die ganze Nacht über ab. Zugelassen ist es für Personen ab 55, für deren Schlafstörungen sich kein Grund finden lässt.

## Sanfte Hilfe aus der Natur

**G** gelegentlich eine schlechte Nacht ist normal. Wenn aber jemand länger als vier Wochen unter Ein- und Durchschlafstörungen leidet, sollte er zum Arzt gehen. Bei leichten Schlafstörungen können pflanzliche Präparate helfen, die schlafanstoßend und entspannend wirken, die Tagesfitness aber nicht beeinträchtigen.

**ZU DEN WICHTIGSTEN** schlaffördernden Pflanzen zählen Passionsblume (Foto), Baldrian, Hopfen und Melisse (z. B. in Baldriparan, Kytta-Sedativum, Sedariston®). Außer in Natur-Arzneimitteln entfalten sie ihre Wirkung auch als Badezusatz oder als Tee. Auch Düfte können uns süße Träume bescheren. So gilt ein mit Lavendelblüten gefülltes Duftkissen, im Bett neben den Kopf gelegt, als bewährte Einschlafhilfe. Nach dem Einatmen von Rosenduft sollen laut einem Versuch der Uniklinik Mannheim besonders Frauen angenehm schlummern.



## Ein paar „Gute-Nacht-Regeln“

**W** ie erholsam Ihre Nachtruhe wird, können Sie oft selbst beeinflussen. Für einen guten Schlaf ist es etwa wichtig, nicht bis spät in die Nacht hinein zu arbeiten und keine hitzigen Diskussionen zu führen. Möglichst nicht aufregen, heißt die Devise. Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie müde sind. Halten

Sie auch am Wochenende regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein. Verzichten Sie nach 15 Uhr auf einen Mittagsschlaf und vermeiden Sie das Einnicken abends beim Fernsehen. Ansonsten sinkt der Schlafdruck, und der Nachtschlaf wird beeinträchtigt. Wenn Sie nachts aufwachen, schauen Sie nicht auf die Uhr. Das setzt Menschen mit Schlafproblemen nur unter Druck, noch so viel Schlaf wie möglich zu erhaschen.

**MIT WARMEN FÜSSEN** schläft man bereits nach zehn Minuten, mit kalten dagegen erst nach etwa einer halben Stunde ein. Ideal ist daher ein warmes Fußbad vor dem Zubettgehen. Weitere Möglichkeit: Dicke Wollsocken anziehen und dann ab ins Bett.



# zählen

## Nudeln sorgen für Bettschwere

**K**ohlenhydratreiche Gerichte wie z. B. Nudeln oder eine Kartoffelsuppe machen angenehm müde, weil sie die Ausschüttung des Wohlfühl-Hormons Serotonin stimulieren. Kaffee oder zu viel Alkohol am Abend führen dagegen oft zu Durchschlafproblemen.

**NATÜRLICH MÜSSEN AUCH** die äußeren Bedingungen stimmen: Fernseher, Handy und Computer haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Der Raum sollte am Abend gut gelüftet werden, ruhig, kühl (ca. 16 bis 18 Grad) und dunkel sein. Auch Wecker mit Leuchtziffern sollten aus dem Blickfeld verbannt werden. Ganz wichtig ist die richtige Matratze. Sie sollte sich der Wirbelsäule anpassen, an Schultern und Hüfte nachgeben und Taille sowie Beine stützen. Beim Kauf daher ausgiebig probeliegen!

## Schlafstörungen ernst nehmen

**D**ie Gründe für einen wenig erholsamen Schlaf können auch körperlicher oder seelischer Natur sein. Sie müssen dann entsprechend therapiert werden. Körperliche Auslöser: Infekte, Durchblutungsstörungen, Herz- und Nierenleiden, Magen-Darm-Erkrankungen, Hormonstörungen, Asthma, Bronchitis, Migräne, Rückenschmerzen oder rheumatische Erkrankungen. Seelische Auslöser: Dauerstress, Ärger, Spannungen am Arbeitsplatz, Depressionen, Ängste, Prüfungen. Besser schlafen können Betroffene erst wieder,

wenn der Arzt die Ursache behandelt hat.

**EIN SCHNARCHPARTNER** hat schon so manche Ehekrise ausgelöst. Das Schnarchgeräusch bringt denjenigen, der es anhören muss, um die Nachtruhe. Es kann aber auch dem Schnarcher selbst Probleme bereiten: Wenn Atemaussetzer auftreten – manchmal passiert das bis zu 300-mal pro Nacht –, führt es oft zu Potenzstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Diabetes. Diese Erkrankung (Schlafapnoe) lässt sich mit einem Beatmungsgerät gut behandeln.

## Entspannungsübungen machen

**L**aut dem Schlafexperten Dr. Tilmann Müller vom Schlafmedizinischen Zentrum der Uni Münster hilft Schäfchenzählen nicht beim Einschlafen. Es ist sogar eher das Gegenteil der Fall! Grund: Je mehr Schafe man zählt, desto häufiger kommt zwischenzeitlich der Gedanke „Und? Klappert es schon?“ Und das macht wieder hellwach. Besser ablenken kann man sich durch angenehme Gedanken und Entspannungstechniken, etwa Yoga (Foto) oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Kurse gibt es etwa an der Volkshochschule).

**TYPISCHE SCHLAFRÄUBER** wie schweres Essen sollten Sie vermeiden! Anstatt zu schlafen, ist der Körper nach einem späten, reichhaltigen Essen mit Verdauen beschäftigt. Aber Vorsicht: Auch ein knurrender Magen kann vom Schlafen abhalten. Schlecht sind zudem exzessiver Sport am Abend oder übertriebene Schlafrituale. Wer sich schon ab 20 Uhr mit Kräutertees und Entspannungsmusik aufs Zubettgehen vorbereitet, erreicht das Gegenteil: Sich zum Schlafen zu zwingen, funktioniert nicht. Je unbefangener man die Nacht beginnt, desto besser schläft man ein.

Fotos: Bilderberg (1)/Flora Press (1)/jump (2)/Klosterfrau (1)/MEV (1)

# biovital®

## TANKEN SIE WIDERSTANDSKRAFT



**biovital Immun –  
Kraftstoff für Ihr  
Immunsystem**



- **probiotische Kulturen** stärken die Schutzfunktion der Darmflora
- **natürlicher Granatapfelextrakt** unterstützt die Immunzellen
- **ein Trinkfläschchen täglich** – für die effektive Steigerung der Abwehrkräfte

Zu haben in allen gut sortierten Drogerie- und Verbrauchermärkten. [www.biovital.de](http://www.biovital.de)

**biovital. Die Formel für Vitalität**