

Besser schlafen

Gut geschlafen?

Diese Frage würden viele Menschen gerne spontan positiv beantworten.

In der Realität sieht das leider oft ganz anders aus.

Wann fühle ich mich ausgeschlafen?

Wer sich tagsüber fit und erholt fühlt, hat genug geschlafen. Das ist der beste Indikator dafür, wie groß das eigene Schlafbedürfnis ist.

Denn wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt Menschen, denen vier Stunden vollkommen ausreichen. Etwa 80 Prozent der 30-40 Jährigen benötigen in der Regel sieben bis neun Stunden Schlaf. Andere benötigen dagegen mehr als neun Stunden, um sich auch nur halbwegs fit zu fühlen.

Aspekte wie das Alter, das Wetter, die Jahreszeit und das Schlafumfeld haben Einfluß auf das Schlafverhalten. Im Schlaf, genauer im Traum, verarbeiten wir die Erlebnisse des Tages und arbeiten dabei auch so manchen Konflikt auf. Alle unwichtigen Informationen werden gelöscht, quasi starten wir unsere Festplatte im Gehirn während des Schlafs neu. Die körperliche Regeneration ist ein weiterer wichtiger Aspekt, insbesondere für das Immunsystem.

Natürlich gibt es einige Hilfestellungen, die sich bewährt haben um gut in den Schlaf zu kommen. Warme Milch mit Honig ist zum Beispiel ein gutes Hausmittel. Vor allem gilt es aber eigene Gewohnheiten zu überdenken. So sollte zwischen Job und dem Zubettgehen mindestens ein Puffer von bis zu zwei Stunden eingebaut werden. Gleiches gilt für den Sport. Der Körper benötigt die Zeit, um nach dem Training wieder herunter zu fahren.

Alkohol ist keine Lösung.

Ein Glas Rotwein am Abend fördert zwar das Einschlafen, behindert aber das Durchschlafen. Nikotin und Koffein sollten ebenfalls tabu sein.

Welche Rolle spielt die Hardware, also das richtige Bett, die Matratze, das Lattenrost?

Auch das ist höchst individuell.

Die jeweiligen Vorlieben spielen hier eine Rolle. Manche unserer Kunden finden zum Beispiel Wasserbetten ganz toll. Hier bieten unsere Bettrahmen aus Eichenbalken eine stabile Umrahmung. Probleme kann es hier allerdings geben, wenn einer der Partner schwerer ist.

Andere schwören auf härtere Matratzen.

Besser schlafen

Insgesamt ist eine ausgiebige Beratung vor dem Kauf sicher sinnvoll.

Ein gesunder Schlaf...

Das Schlafzimmer sollte für zwei Dinge da sein: Schlafen und Sex.

Verdammen Sie alle anderen Aktivitäten. Ein Fernseher oder ein Computer hat hier wenig zu suchen.

Sorgen Sie für eine aufgeräumte Umgebung. Dazu gehören Ruhe, Dunkelheit, ein gesundes Bett und die richtige Temperatur. Diese sollte nicht über 18 Grad Celsius liegen.

Entspannungen vor dem Zubettgehen helfen beim Abschalten.

Schlaf läßt sich nicht erzwingen. Sollten Sie gar nicht zur Ruhe kommen oder nachts aufwachen, verlassen Sie das Bett und lesen Sie zum Beispiel ein paar Seiten.

Grundsätzlich helfen Sport und Bewegung an der frischen Luft beim Stressabbau.

Körperliche Aktivität macht müde.

Nur eben bitte nicht zu kurz vor dem Weg ins Schlafzimmer.