

Liegetipp Nr. 14 Schlafhygiene

Sind Ihnen Einschlafstörungen und Durchschlafschwierigkeiten bekannt? Dann helfen Ihnen vielleicht die Massnahmen zur Änderung Ihrer Schlafhygiene

Das Problem

Viele Menschen leiden regelmässig unter Schlafproblemen. Sei es, weil man abends den Schlaf nicht findet, oder nachts erwacht und nicht mehr einschlafen kann.

Es gibt viele Gründe für diese, oft belastenden, Situationen. Die Ursachen können rein körperlicher Natur sein. Viel öfters aber spielt die Psyche eine entscheidende Rolle. Wenn wir wach im Bett liegen, beginnen viele von uns zu "Hirnen". Leider sind das meist keine positiven Gedanken, die wir da wälzen. In der Dunkelheit der Nacht werden viele Probleme grösser und grösser, an einschlafen ist nicht zu denken.

Genau da liegt auch die Lösung. Wenn wir die Fähigkeit entwickeln unsere Gedanken bewusst auf schöne und positive Sachen und Situationen zu konzentrieren, schlafen wir viel einfacher und entspannter ein. Wichtig sind in diesem Zusammenhang schlafhygienische Massnahmen.

Unter Schlafhygiene versteht man alle Massnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Für jeden Schlafgestörten ist es daher ratsam, diese Regeln im Hinblick auf die eigenen Gewohnheiten zu überprüfen, um ggf. Veränderungen einzuleiten.

Nicht nur ein gutes und gepflegtes Bett sondern auch das tägliche Leben mit samt der Gewohnheiten und Ritualen gehören zu der Schlafhygiene. So können zu wenig oder zu viel Licht, Falsches oder zu viel Essen wie auch Stress entscheidend sein um unseren Schlaf zu stören

Die Tipps

- Legen Sie sich ein regelmässiges "zu Bett gehen Ritual" zu. Lesen Sie in einem Buch, machen Sie einen Abendspaziergang oder trinken einen beruhigenden Tee und hören dazu ein Lieblings Musikstück. So wird Ihr Körper bereits auf Ruhe und Entspannung eingestellt.
- Trainieren Sie sich abzulenken. Durch die Vorstellung schöner Situationen oder für was alles Sie dankbar sein dürfen.
- Wenn Sie nicht schlafen können sollten Sie aufstehen und diese Zeit geniessen. Bleiben Sie nie länger als 15 Minuten wach im Bett liegen. Das Bett soll als entspannender und schöner Ort in Ihren Gedanken sein, nicht als schlecht und wachliegeplatz.
- Essen Sie etwas zu Abend, jedoch nicht zu viel, zu fettig oder zu spät. Optimal ist wenn Sie Ihr Nachtessen ca. 3 – 4 Stunden vor dem schlafen gehen einnehmen.
- Gehen Sie regelmässig zu Bett und stehen immer zur selben Zeit auf. Ein rhythmischer Schlaf-Wachrhythmus fördert den guten Schlaf.
- Ist es Ihnen bequem im Bett? Auch die entsprechende Schlafumgebung wie Matratze, Lattenrost, Kissen und Decke kann entscheidend sein.