



Gute Nacht!

Nichts ist wichtiger als ein erholsamer Schlaf. Der Körper regeneriert sich im Schlaf und bildet damit die Basis für einen nächsten Tag voller Energie. Im Normalfall schlafen Menschen jede Nacht zwischen sechs und acht Stunden. Wenn der Schlummer gestört wird, fühlen wir uns müde und zerschlagen. Die Leistungskurve sinkt. Drehen Sie an verschiedenen Rädchen, um die Nachtruhe zu verbessern.

Studien weisen darauf hin, dass sich zu Beginn der Corona-Pandemie die Zahl der Personen mit Schlafstörungen scheinbar verdoppelt hat. Gründe dafür waren etwa Bewegungsmangel, mehr Zeit vor dem Computer oder generell die Sorge, wie es weitergeht. Bei manchen Menschen hat sich das wieder gelegt, einige kämpfen noch mit Schlafstörungen.

Wie viel Schlaf ist gesund?

Es gibt keine generelle Antwort darauf, denn das Schlafbedürfnis ist individuell und hängt vom Alter ab. Babys kommen auf 14 bis 17 Stunden Schlaf pro Tag, Jugendliche auf acht bis zehn und Erwachsene auf sieben bis neun. Alte Menschen brauchen sogar noch weniger Schlaf. Wichtig ist die Schlafqualität, um am nächsten Tag gut aus den Federn zu kommen und körperlich leistungsfähig zu sein. Für manche können schon vier bis sechs Stunden reichen.

| Jeder kann sogar tagsüber viel für seinen Schlaf tun.

Schlafhygiene

Jeder kann sogar tagsüber viel für seinen Schlaf tun. Das beginnt bei der Ernährung, geht über die Bewegung bis hin zur mentalen Gesundheit. Wenn der Körper mit der ihm gebotenen Nahrung unzufrieden ist, weil er sie schlecht verdauen kann, ist das für den Schlaf nicht besonders förderlich. Jeder muss für sich ausprobieren, was ihm guttut. Allerdings können die unterschiedlichen Ernährungskonzepte schnell zu Glaubenskriegen führen ... Fest steht: Es gibt Nahrungsmittel, die für ein vitales Leben sorgen können sowie viele Rezepte und Tipps für eine gesunde Ernährung. Bewegung ist ebenfalls ein wichtiger Baustein in der Schlafhygiene. Sportarten wie Joggen, Schwimmen, Wandern und Radfahren eignen sich sehr gut, um die Schlafqualität zu optimieren.

Yoga, Gartenarbeit oder Spazierengehen entfalten ebenfalls ihre Wirkung. Lieber öfter und kürzer als lang und selten, ist die Devise. Ein bedeutender Aspekt ist die Förderung der mentalen Gesundheit. Oft sind Sorgen und Ängste, Stress sowie Zeitdruck unsere ständigen Begleiter. Es gilt, eine Balance zu finden und auf sich selbst zu schauen, um in einen seelischen Einklang zu kommen. Schlafklima

Ein großes Rädchen, an dem jeder drehen kann, ist das Schlafklima. In der Nacht sollten alle elektrischen Geräte wie Mobiltelefon, Fernseher oder Tablet im Schlafzimmer abgestellt sein. Achten Sie auf körperfreundliche Matratzen, Kopfpölster, die nicht zu hoch sind und Decken, die natürliche Materialien aufweisen. Sie sorgen für mehr Entspannung und Wohlbefinden. Die ideale Schlaftemperatur liegt übrigens bei 16 bis 18 Grad Celsius, oft ist es einfach zu warm. Dunkeln Sie das Schlafzimmer ausreichend ab, denn Licht gibt dem Körper das Signal, aufzuwachen. Das gilt genauso für den Wecker oder etwaige Lichtquellen. Gehen Sie nicht mit einem übervollen Magen schlafen, der Körper kann nicht mehr richtig verdauen. Alkohol und Nikotin können die Schlafqualität ebenfalls negativ beeinträchtigen.

Optimistische Menschen schlafen besser

Wissenschaftlich mehrfach untermauert ist die Tatsache, dass optimistische Menschen länger leben als pessimistische und auch ein geringeres Risiko haben, chronisch krank zu werden. Ein Grund für das längere und gesündere Leben von Optimisten könnte ein besserer Schlaf sein. Die Studienautoren der Abteilung für Epidemiologie der Medizinischen Universität Wien kamen zu dem Schluss, dass die Wahrscheinlichkeit, an Schlafstörungen bzw. Schlaflosigkeit zu leiden, für optimistische Teilnehmer um rund 70 Prozent geringer war als für pessimistische. Der Vorschlag der Forscher und Ärzte: den Optimismus trainieren.

Klären Sie mit einem Arzt ab, ob Schlafprobleme auf gesundheitlichen Gründen beruhen!

Was den Schlaf stören kann:

Den Tag in den Abend mitnehmen

Die Gedanken kreisen, man kommt nicht zur Ruhe.

Alkohol am Abend

Alkohol kann zwar beruhigen, reduziert aber die Schlaftiefe. Achten Sie auf die Menge.

Nikotin vor dem Schlafengehen

Nikotin hat eine anregende Wirkung, im Prinzip das Gegenteil von dem, was gefragt ist.

Üppige Mahlzeiten

Wer vor dem Schlafengehen schwer oder viel isst, belastet den Körper. Dieser kann sich weniger effizient den Regenerationsprozessen widmen.

Kein Smartphone, Tablet oder Notebook zu später Stunde

Die Bildschirme der Geräte sind sehr hell – sie signalisieren dem Körper, dass noch nicht Schlafenszeit ist. Das scheint die körpereigene Melatoninproduktion zu hemmen.

Wie man sich bettet, so schläft man. Tipps für gute Nächte:

Dunkelheit im Zimmer

Bereits eine schwache Lichtquelle kann die Schlafqualität ziemlich beeinflussen.

Zimmertemperatur senken

Eine angenehme, aber kühlere Zimmertemperatur unterstützt den gesunden Schlaf.

Genügend Sauerstoff im Raum

Vor dem Zubettgehen nochmals das Schlafzimmer gut lüften, damit genug Sauerstoff im Raum ist.

Bett neu ausrichten

Vielleicht steht das Bett oder die Schlafgelegenheit nicht richtig. Ein Ortswechsel, wenn möglich, ist immer einen Versuch wert.

Matratze, Bettzeug und Co

Hier gilt die Devise: Wie man sich bettet, so liegt man.

! Weitere Informationen:

[Studie: Optimistische Menschen schlafen besser](#)
[Mentale Gesundheit](#)
[„tut gut“-Gesundheitskompass](#)