

10 goldene Schlafregeln

1. Viel frische Luft

Frische Luft am Tag fördert das Einschlafen. Wer den ganzen Tag gesessen hat, macht abends am besten noch einen kleinen Spaziergang.

2. Kein Fernsehen

Vor dem Zubettgehen keine aufregenden Fernsehfilme anschauen, das wühlt zu sehr auf. Am besten auf Fernsehen direkt vor dem Schlafen ganz verzichten; der Fernseher sollte im Schlafzimmer grundsätzlich tabu sein.

3. Ideale Schlaftemperatur

Die ideale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 19°C. Vor dem Schlafengehen das Schlafzimmer gut lüften und bei entsprechenden Außentemperaturen auch über Nacht das Fenster geöffnet lassen, falls es draußen nicht zu laut ist. Im Sommer werden tagsüber die Fenster geschlossen und der Raum wird abgedunkelt. Gleich nach dem Aufwachen sollte dann ordentlich gelüftet werden.

4. Luftfeuchtigkeit

Die ideale Luftfeuchtigkeit beträgt 50 Prozent. Mit ein wenig Improvisationskunst lässt sich das Raumklima verbessern, z.B. durch Aufhängen von feuchter Wäsche (Waschlappen, Handtuch). Auf einen Ventilator sollte verzichtet werden. Der ständige Luftzug kann zu Verspannungen und Erkältungen führen.

5. Leichte Bettwäsche

Im Sommer sollte leichte Bettwäsche aus atmungsaktiven Stoffen benutzt werden. Oft reicht ein normales Baumwoll-Leintuch oder ein Bettbezug zum Zudecken.

6. Keine Kalorienbomben

Vor dem Schlafen kein schweres Essen zu sich nehmen. Der Magen ist sonst zu sehr mit dem Verdauen beschäftigt, das Einschlafen kann sich verzögern.

7. Nur müde ins Bett

Nur bei Müdigkeit ins Bett gehen. Wer sich noch nicht schläfrig fühlt, sollte noch aufbleiben und sich beschäftigen.

8. Bei Unruhe wieder aufstehen

Wer sich im Bett nur herumwälzt und keinen Schlaf findet, steht besser wieder auf. Ein paar Seiten lesen, entspannende Musik hören oder z.B. bügeln - meist stellt sich die gewünschte Schläfrigkeit dann schnell ein. So wie der Gedanke, endlich einschlafen zu müssen, eher das Gegenteil bewirkt, kann der Vorsatz des Wachbleibens ebenfalls zum Gegenteil führen.

9. Entspannungsübungen

Progressive Muskelentspannung, autogenes Training fördern die Beruhigung von Körper und Geist.

10. Schlummertrunk

Abends sollte lieber zu einer Tasse Kräuter- oder Früchtetee gegriffen werden. Aber Vorsicht, unmittelbar vor dem Schlafengehen nicht zu viel trinken, denn das regt die Harnproduktion an.