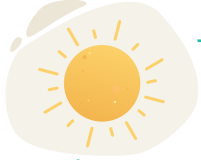


10 goldene Regeln für einen gesunden Schlaf



1. Tageslicht nutzen

Um deinen **natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus** zu unterstützen, kann es besonders hilfreich sein, sich draußen zu bewegen. Auch bei einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draußen bei Weitem heller als die künstliche Raumbelichtung. Falls du zusätzlich etwas für dein Wohlbefinden tun möchtest, könnte sich eine sogenannte **Tageslichtlampe** lohnen. Diese sollte etwa 10 000 Lux haben und kann sowohl dabei helfen, deine Stimmung zu verbessern, als auch deinen Schlaf zu fördern.



2. Koffein bewusst genießen

Sowohl die Menge als auch die Uhrzeit spielen beim Genuss von koffeinhaltigen Getränken eine Rolle. Während ein Kaffee am Morgen bekanntlich munter macht, kann zu später Koffeinkonsum erheblich zu Schlafproblemen beitragen. Auch wenn manche Menschen keine Probleme beim Einschlafen bemerken, hat das Koffein starke Auswirkungen auf die Schlafqualität. Daher gilt: **Mindestens 6-8 Stunden vor dem Schlafengehen**, besser 8-10 Stunden, solltest du keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu dir nehmen. Ein guter Richtwert ist es, nach 12 Uhr auf den Genuss von Koffein zu verzichten. Neben Kaffee und grünem und schwarzem Tee zählen auch Mate, Cola und Energy Drinks zu den koffeinhaltigen Getränken.



3. Deinen persönlichen Schlafrhythmus schaffen

Der Kaffee am Morgen, der vertraute Weg zur Arbeit oder das Lieblingscafé in der Mittagspause – wir Menschen sind Gewohnheitstiere und unser Schlafverhalten bildet da keine Ausnahme. Wenn du immer zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett gehst oder aufstehst, verliert dein Körper irgendwann sein Gespür für Müdigkeit. Denn ein wechselndes Schlafverhalten kann deine **innere Uhr**, auch Biorhythmus genannt, negativ beeinflussen. Das kann dazu führen, dass du abends nur schwer in den Schlaf findest. Versuche also, deine **Schlaf- und Aufstehzeiten gleich zu halten** – auch an den Wochenenden. So lernt dein Körper, wann es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen und wann die Energie hochgefahren werden sollte.



4. Auf Mittagsschlaf verzichten

Gerade wenn wir in der Nacht wenig Schlaf finden und am Tag erschöpft und übermüdet sind, scheint sich ein Mittagsschlaf anzubieten. Aber auch wenn es nur ein paar Minuten sind, kann ein Nickerchen dazu führen, dass sich der sogenannte **Schlafdruck wieder abbaut**. Die Folge: Du bist abends länger wach und benötigst mehr Zeit, um einzuschlafen. Für einen erholsamen und zusammenhängenden Schlaf ist es daher ratsam, auf einen Mittagsschlaf zu verzichten.



5. Wohlfühlen im Schlafzimmer

Auch im Schlafzimmer gibt es einige Tipps, die dir zu besserem Schlaf verhelfen können. So ist es wichtig, eine **angenehme Atmosphäre** zu schaffen, die zum Schlafen einlädt. Dazu zählt auch eine angenehme Raumtemperatur. Dein Schlafzimmer sollte **kühl und gut gelüftet** sein, wobei die optimale Schlafzimmertemperatur bei etwa 16 bis 18 Grad liegt. Viele Menschen erleben es zum Beispiel als angenehm, ein Fenster zu kippen. Außerdem solltest du möglichst in einem dunklen Raum schlafen und nur gedämpftes Licht anmachen.



6. Störfaktoren minimieren

Alle hellen oder lauten „Störfaktoren“ sollten idealerweise aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Dazu können **Fernseher** genauso wie **Wecker** gehören, die **hell leuchten**. Generell ist es empfehlenswert, den nächtlichen Blick auf digitale Geräte wie deinen Wecker oder dein Smartphone zu vermeiden. Das schützt dich nicht nur davor, durch das blaue Licht wieder wacher zu werden, es hilft auch dabei, dich durch die Uhrzeit nicht zusätzlich unter Druck zu setzen. Falls dich nachts Geräusche stören, kann es hilfreich sein, Ohrstöpsel zu verwenden.



7. Magen und Blase Raum lassen

Um deinen Körper nicht mit der eigenen Verdauung zu überlasten, ist es ratsam, **schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen zu vermeiden**. Als gute Faustregel gilt: Mindestens zwei bis drei Stunden vor dem zu Bett gehen solltest du deine letzte Mahlzeit zu dir nehmen. Es gilt aber auch zu beachten, dass zu wenig Essen oder (intermittierendes) Fasten zu einer verschlechterten Schlafqualität führen können. Hier kann es sich anbieten, das Fastenfenster zu verschieben oder auszuweiten. Ebenso kann eine volle Blase die **Nachtruhe stören**. Häufiges Aufstehen durch Harndrang ist belastend und kann vermieden werden, indem du morgens und tagsüber viel und abends verhältnismäßig wenig trinkst.



8. Aktivitäten richtig planen

Verabredungen, Hobbys und Bewegung sind nicht nur wichtig für unser Wohlbefinden am Tag, sie lassen uns auch am Abend besser zur Ruhe kommen. Vor allem regelmäßiger Sport wirkt sich **positiv** auf den Schlaf aus, da er den Körper erschöpft und so den **Schlafdruck erhöht**. Nur kurz vor dem Schlafengehen sollte man auf starke körperliche oder geistige Anstrengung verzichten, da das den Körper aktiviert und zur Ausschüttung von Stresshormonen führt. Daher wird empfohlen, anstrengende Tätigkeiten ab ca. 2 oder 3 Stunden vor dem Schlafengehen schrittweise zu reduzieren. Auf abendliche Verabredungen musst du trotzdem **nicht verzichten**. Versuche allerdings darauf zu achten, am Morgen danach zur gewohnten Zeit aufzustehen oder deine Aufstehzeit um maximal 1 bis 1 1/2 Stunden zu verschieben.



9. Alkohol und Nikotin vermeiden

Alkoholkonsum kann zwar dabei helfen, schneller einzuschlafen, er führt aber dazu, dass unsere **Schlafqualität leidet** und wir nachts häufiger aufwachen. Falls du doch mal ein Glas trinken möchtest, lohnt es sich, darauf zu achten, den letzten Schluck Alkohol mindestens **zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen** zu dir zu nehmen. Ähnlich wie Alkohol kann sich auch Nikotin negativ auf den Schlaf auswirken. Daher ist die Empfehlung, möglichst vor dem Schlafengehen einige Stunden nicht zu rauchen und auf das Rauchen in der Nacht komplett zu verzichten.



10. Ein Einschlafritual finden

Ein guter Tipp für einen erholsamen Schlaf ist eine persönliche Abendroutine. Denn so wie eine Morgenroutine uns auf den bevorstehenden Tag vorbereitet, stellt ein Einschlafritual unseren Körper und unsere Gedanken darauf ein, dass wir nun bald schlafen werden. Eine Abendroutine kann bei jedem Menschen anders aussehen. Wichtig ist, dass du die Anforderungen des Tages nicht mit in den Abend nimmst und Dinge wie spätes Arbeiten oder Haushaltsaufgaben vor dem Schlafengehen vermeidest. Versuche stattdessen **schlaffördernde Aktivitäten** wie Lesen, ein Hörbuch hören, Entspannungsübungen oder ein heißes Bad in dein Einschlafritual einzubinden. Damit signalisierst du deinem Körper: **Jetzt ist es Zeit, Ruhe zu finden.**