

*Weil Sie uns wichtig sind ...*

**... möchten wir, dass Sie gut schlafen**

**Umfragen zufolge leidet allein in Deutschland fast ein Viertel der Erwachsenen an Schlafstörungen. Davon ist aber nur ein geringer Teil wirklich behandlungsbedürftig. Die meisten Menschen können auch ohne Aufwand wieder zu einem erholsamen Schlaf finden. Wie das geht, haben wir im folgenden Text für Sie zusammengestellt. Trotzdem sollten Sie, wenn Sie an hartnäckigen Schlafstörungen leiden, Ihren Arzt um Rat fragen.**

Bevor Edison die Glühbirne erfand, gingen die meisten Menschen mit den Hühnern zu Bett und standen bei Sonnenaufgang wieder auf. Heute schläft der Durchschnittsdeutsche sieben bis acht Stunden pro Nacht.

Erst vor 50 Jahren begannen Wissenschaftler, den Schlaf zu erforschen. Warum wir überhaupt müde werden, ist bis heute weitgehend ein Rätsel. Sicher ist nur, dass der Schlaf unverzichtbar für unser Wohlbefinden, unsere Entwicklung und Gesundheit ist. Was passiert, wenn wir schlafen – und was, wenn wir nicht schlafen?

### **Abschalten, aber richtig**

Um auf einfache Weise in den Schlaf zu finden, sollte man den Abend schon richtig anfangen. Jetzt gilt es, den Feierabend zu genießen. Viele Menschen schalten dann automatisch den Fernseher ein – grundsätzlich spricht nichts dagegen, allerdings sollte man die Flimmerkiste spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten. Die hektischen Bilder machen unruhig. Zwar schläft so mancher gerne vor dem Fernseher ein, doch das



hält nicht lange vor – im Bett ist man dann wieder wach. Zum richtigen Abschalten gibt es wesentlich bessere Dinge: Ein abendlicher Spaziergang zum Beispiel macht müde und lockert die Muskeln. Auch ein heißes Bad, ein Gang in die Sauna oder eine Massage wirken sehr entspannend. Am besten zum abendlichen Wohlfühlen eignen sich Gespräche mit Freunden und der Familie. Auch ein gutes Buch kann entspannend wirken. Das soziale Miteinander wirkt beruhigend, allerdings nur, wenn keine belastenden Themen aufkommen.

*Weil Sie uns wichtig sind ...*

## **möchten wir, dass Sie gut schlafen**

### **Die richtige Umgebung**

Zum guten Einschlafen gehört die passende Atmosphäre. Experten empfehlen, das Schlafzimmer nicht mit Möbeln und Gegenständen voll zu stopfen. Alles sollte aus dem Blickfeld geräumt werden, was an Arbeit oder unliebsame Pflichten erinnert. Gemütlich sollte das Schlafzimmer sein, und der Raum sollte Entspannung signalisieren. Deswegen hat hier der Computer genauso wenig verloren wie der Fernseher, das Bügelbrett oder der Schreibtisch. Auch sollte das Telefon nicht im Schlafzimmer stehen – in dauernder Erwartung eines Anrufs lässt sich keine Ruhe finden. Generell sollte es im Schlafzimmer auch ein wenig kühler sein als im Rest der Wohnung. Bei 14 bis 18 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 50 Prozent schläft es sich am besten. In der Regel reicht es, ein feuchtes Handtuch über die Heizung zu hängen und zu lüften, allerdings sollte man starke Zugluft beim Schlafen vermeiden.

### **Schöne Gedanken für die Träume**

Liegt man einmal im Bett, sollte man möglichst nur noch an schöne Dinge denken – das ist die hohe Kunst des Abschaltens und der wichtigste Schritt, sich zu entspannen und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Aber manchmal will genau das nicht klappen: Lästige Gedanken an die Arbeit, ungelöste Probleme des Tages kreisen oft im Kopf herum. Dabei sollte man aber wissen, dass wir aus biologischen Gründen nachts in schlechterer Stimmung sind als tagsüber. Das Schlafhormon Melatonin, das dafür sorgt, dass wir nachts müde und schläfrig sind, hat eine Nebenwirkung: Es drückt auf die Stimmung und sorgt für nächtliche Grübeleien. Am nächsten Morgen ist meistens alles halb so wild. Der Körper baut das Melatonin ab, sobald der Morgen naht und es hell wird.

### **Gute Nacht ...**

Wenn Sie trotzdem beim Einschlafen Mühe haben, sich auf Schönes zu konzentrieren, sollten Sie sich wenigstens vom sorgenvollen Grübeln ablenken. Das klappt am besten, wenn Sie sich auf etwas Neutrales konzentrieren. Das berühmte Schäfchenzählen ist zu einfach, es erfordert zu wenig Konzentration. Aber schon Rückwärtszählen kann helfen. Wunderbar funktioniert auch leise Musik oder ein Hörbuch, wenn es nicht zu spannend ist. Erfahrenen reicht schon die Konzentration auf das Geräusch des Atems, um ruhig einzuschlafen.

### **Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.**

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)

Seite 1 von 2