Hilfen zum gesunden Schlaf

Keine Stressoren am Abend:

Unser natürlicher Rhythmus sollte sich nach Möglichkeit am Tages- und Nachtzyklus orientieren. Die Natur hat es gut eingerichtet, aber in den „Zivilisierten Gesellschaften“ brennen ungesunde Lampen z.B. Tag und Nacht...
Wir können VIEL tun, um unserem Biothythmus zu helfen. Dadurch erhalten wir wieder mehr die Chance uns nachts zu regenerieren!
Schauen Sie vor dem Schlafen mindestens 1-2 Stunden KEIN Fernsehen (auch keinen Computer nutzen;-)) und beenden vorher nach Möglichkeit auch Ihre Arbeit. Je weniger „Input“ Sie sich abends zumuten, je eher können die Gedanken zur Ruhe kommen.
Alle Strom- und Funkquellen aus! kein Handy im Schlafzimmer! Auch tagsüber: keine „funkenden“ Uhren (z.B. AppleWatch) **nutzen sie sind hochgradig Stress-auslösend!**
Essen Sie am Besten ab 18:00 oder spätestens 19:00 Uhr nichts mehr – der Körper kommt nicht zur Ruhe, wenn er ständig Verdauungsarbeit leisten muß.

Nicht ärgern, wenn man nicht gleich einschlafen kann:

Im Bett sollte man nicht soviel grübeln und denken. Legen Sie sich Zettel und Stift in Reichweite und notieren Sie die Gedanken über die Sie nachdenken wollen. So müssen Sie sich nichts merken und können sich den zu erledigenden Aufgaben am nächsten Tag widmen. Ärger über das „Nicht-schlafen-können“ hält erst recht wach. Erlauben Sie unterdrückten Emotionen etc. „da zu sein“. Wenn sie liebevoll angenommen werden gehen sie oft von selbst.

Nicht ständig auf die Uhr sehen:

Wenn Sie nachts ständig auf die Uhr schauen, weil Sie Angst haben, zu verschlafen, sind Sie gedanklich wieder aktiv und lösen grübelnde Gedanken aus, die es schwer machen, einzuschlafen. Ein doppelter Wecker kann der Angst entgegenwirken.

Tagsüber viel Licht:

Licht beeinflusst das Hormon Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Gut ist es sich mindestens eine Stunde am Tag vor 16:00 Uhr im Freien aufzuhalten. In den Wintermonaten kann hier die Einnahme von Vitamin D und eine "Lichtdusche" aushelfen. Die Geräte sollten medizinisch geprüft sein und eine Stärke zwischen 3000 und 10.000 Lux haben.

Sport nicht am Abend:

Bewegung und Sport sind förderlich für guten Schlaf. Viele Menschen bewegten sich zu wenig, worunter der Schlaf leiden kann. Regelmäßige Aktivitäten bauen Spannungen ab, entgiften und fördern das körperliche Wohlfühlen. Nach dem Sport viel Wasser (gefiltert und ohne Kohlensäure).
Anstrengende Aktivitäten sollten nicht am Abend geschehen, weil sie den Cortisol-Spiegel erhöhen und Stress auslösen. Mindestens 2-3 Stunden vor dem ZuBettgehen aufhören, denn Gehirn und Körper brauchen Zeit, um runter zu fahren.

Schlafzimmer dunkel, ruhig und kühl:

Beim Schlafen ist es gut, wenn es so dunkel wie möglich ist - wie in einer Höhle.
Vor allem Kunstlicht wie z.B. aus Energiesparlampen, macht unruhig, weil es dem Körper signalisiert, es sei Tag.
Die Temperatur sollte zwischen 16 und 18 Grad liegen, denn im Schlaf schwitzen die meisten Menschen. Wenn es einem zu heiß wird, wacht man auf.

Matratzen und Stoffe in Naturqualität:

Die als angenehm empfundene Matratzenhärte ist individuell, die Wirbelsäule sollte gut gestützt sein, die Schulter einsinken können. (Nach Möglichkeit im Fachgeschäft beraten lassen).

Achtung bei Doppelmatratzen und Wasserbetten. Wenn man Schlafstörungen hat, sollte man die Matratze/das Wasserbett nicht mit dem Partner teilen, da seine Bewegungen den eigenen Schlaf noch unruhiger machen. Auch wenn der Partner stark schnarcht lieber getrennte Betten nutzen.
Naturmaterialien sind im Bett am besten, weil sie atmungsaktiver und allergenärmer sind. Chemikalien sollten Sie generell, aber auf jeden Fall im Bett meiden. Haarspray, Spülmittel, Cremes, Raumbeduftung, Kunststoffteppich, Synthetische Nachtwäsche etc. ergeben einen Chemiecoctail, der toxisch sein kann und das Nerversystem ständig überreizt.
Reinigen und lüften Sie die Bettwäsche regelmäßig.

Raus aus dem Schlafraum:

Entfernen Sie nach Möglichkeit alles, was nicht zum Schlafen gebraucht wird. Blumentöpfe, Trockenblumen, Bilder, Fotos (v.a. von Verstorbenen), „Staubfänger", Spielsachen etc. Nutzen Sie keine Handys als Wecker – alle „strahlenden" Geräte raus aus dem Schlafzimmer!!! (siehe Elektrosmog)
Bei Raumproblemen helfen Stellwände oder andere Abtrennmöglichkeiten der Schlafecke. Schwierige, problembeladene Gespräche bitte nicht im Schlafraum führen.

Tee statt Alkohol:

Milch (auch nicht mit Honig) ist als Einschlafhilfe nicht zu empfehlen.
(weitere Informationen z.B. im Film: Die Milchlüge...)
Alkohol ist generell zu meiden, weil er unseren Körper belastet – vor allem vor dem Schlafen. Wenn Ihr „Bierchen" oder das Glas Wein ein Ritual am Abend war, dann erfinden Sie ein neues – z.B. gönnen Sie sich einen warmen, nicht zu starken Kräutertee oder Johanniskraut-Tee. Ihr Körper wird es danken!

Im Bett nur schlafen:

Das Bett sollte nach Möglichkeit nur zum Schlafen oder für entspannte Sexualität da sein. Menschen mit Schlafproblemen sollten im Bett nicht lesen, essen, fernsehen oder lernen. Auch Lesen ist intellektuelle Arbeit, die wieder zum Denken anregt.
Sexuelles Zusammensein, das nicht auf ein bestimmtes Ziel gerichtet ist, also keinen Druck aufbaut, ist sehr förderlich für Entspannung und erholsamen Schlaf.
(Weiterführende Literatur: David Deida: **Der Weg des wahren Mannes** + **Du Bist Liebe;** Barry Long: **Sexuelle Liebe auf göttliche Weise;** Eva-Maria Zurhorst: **Soul Sex**)

Rituale und gleiche Uhrzeiten:

Feste Zu-Bett-Geh-Zeiten helfen nicht nur Kindern beim Einschlafen. Auch ein Ritual kann nützlich sein. Etwa jeden Abend erst Zähne putzen, dann ruhige Musik hören, sich selbst sagen wofür man heute dankbar war und dann schlafen...

Vor Mitternacht schlafen:

Wenn Sie das Beste für Ihre Gesundheit möchten, dann versuchen Sie 2-3 Stunden vor Mitternacht einzuschlafen. Das ist die Zeit in der die Zellen am Besten regenerieren können. (Laut der ganzheitlichen Ärztin Barbara Miller - Berlin)

Erlauben Sie sich Ihrer Gesundheit zu Liebe einige Gewohnheiten umzustellen ☺.

Buchempfehlungen:

* Rüdiger Dahlke: Endlich wieder schlafen. Das Selbsthilfeprogramm mit CD. Arkana Verlag
* Maria Holl: Besser schlafen – tief und erholsam. Mit Achtsamkeitsübungen auf CD. Lüchow Verlag

VIEL ERFOLG und einen erholsamen Schlaf!

zusammengestellt von: Constanze Contudo * Heilpraktikerin für ganzheitliche Psychotherapie *
Telefon: 0163 8468023 www.contudo.info