



# Schlafkampagne

## 20 WICHTIGE SCHLAFTIPPS

Empfohlen von Markus Kamps - Schlafcoach und Präventologe

### Schlaf Tipp 1:

*Entspannende Musik oder Audio-Therapien*

Besonders gut geeignet sind ruhige, sanfte Klänge. Sehr angenehm ist Entspannungsmusik. Bitte darauf achten, dass die Frequenzen nicht zu sehr zu Bewegung animieren. Audio-Therapien zum „Schlafen und Erholen“ sind sehr gut geeignet. Diese sprechen die Delta Wellen an – unhörbare Wellen mit einer sehr niedrigen Frequenz, die zu einem tieferen Schlaf führen. Bei 0,5 - 4 Hertz wird die optimale Regeneration erreicht und das Zellwachstum ist am größten.

### Schlaf Tipp 2:

*Dösig durch warme Füße -  
ein heißes Bad wirkt entspannend*

Das Wasser mit einem Badeöl oder Badesalz anreichern, das einschlaffördernde Substanzen wie beispielsweise Lavendel enthält. Findet das Bad nach 21:00 Uhr statt, dann passt die Abstimmung zwischen Biorhythmus und einer Temperatur von 36-38 Grad ideal.

### Schlaf Tipp 3:

*Besser als Hopfen -  
eine Tasse Kräutertee*

Über das Feierabendbier zur nötigen Bettschwere. Alkohol jedoch ist kein empfohlenes Schlafmittel. Das Einschlafen erfolgt als ob man betäubt ist, das Durchschlafen aber wird erheblich schlechter. Nur Alkohol in kleinen Mengen (max. 0,21 Liter Wein oder 1 Glas Bier!) wirkt sich günstig auf den Schlaf aus. Aber Vorsicht: ein zu viel an Alkohol verschlechtert die Schlafqualität! Vorteilhaft ist Tee – bitte nicht zu viel nach 18:00-19:00 Uhr trinken, sondern idealerweise nur 20 Minuten oder eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen. Besonders gut geeignet sind Kräuter wie Passionskraut, Melisse, Baldrianwurzeln, Hopfen und Lavendel.

### Schlaf Tipp 4:

*Volle Wampe heißt schlechter Schlaf -  
nie mit vollem Magen ins Bett gehen*

Vollgeessen ins Bett hat mit „Schlaf Dich schlank“ nichts mehr zu tun. Zuviel gegessen ist meist schlimmer als das Falsche gegessen zu haben. Eiweiß ohne Kohlenhydrate am Abend fördert die Fettverbrennung sogar während der Nacht. Wenn der Körper aber mit schwerer Verdauung beschäftigt ist, ist er nicht auf Schlafen eingestellt. Der Schlaf ist unruhig und mit leichterem nächtlichem Aufwachen verbunden. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens zwei besser drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

### Schlaf Tipp 5:

*Nur Sex und schlafen – sonst nichts*

Gedanken vorher abschalten und bereits außerhalb des Schlafzimmers loslassen üben. Wer im Bett liest, fernsieht oder gar Probleme wälzt, darf sich nicht wundern, wenn er nicht einschlafen kann. Der Körper lernt dann, das Bett auch mit anderen Tätigkeiten als Schlafen in Verbindung zu bringen. Die fatale Folge: der Körper ist auf Aktivität eingestellt. Eine Tätigkeit bildet die Ausnahme: Sex. Denn körperliche und seelische Entspannung verbessern meist anschließend das Einschlafen.





*Erst zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind*

Versuchen Sie nie dem Partner zu sehr gerecht werden zu wollen, indem Sie aufbleiben oder wachbleiben, weil Ihr Partner noch wach oder aktiv ist. Hören Sie auf Ihre Müdigkeit und wenn Sie zu lange warten, dann klappt das Einschlafen nicht mehr. Nur 12-20 Minuten haben Sie, wenn Sie müde sind, um dieses Zeitfenster zum Einschlafen zu nutzen. Wenn Sie Ihr Schlafenfenster verpassen, dann ausgehend vom Müdigkeitspunkt lieber 85-90 Minuten später den zweiten Versuch mit der nächsten Müdigkeitswelle unternehmen. Der Körper zeigt durch Müdigkeit sein Schlafbedürfnis. Mit anderen Worten: Ihr Körper holt sich den Schlaf, wenn er ihn braucht. Warum also ins Bett, wenn Sie gar nicht müde sind? Hören Sie auf Ihren Körper. Nicht an der Zimmeruhr, sondern an Ihrer inneren Uhr orientieren.

*Langweilig aber gut für den Schlaf –  
ritualisieren Sie Ihr Schlafengehen*

Gewöhnen Sie sich vor dem Schlafengehen an, immer den gleichen Beschäftigungen nachzugehen. Tagesplan überprüfen, aufräumen, Kleidung für den nächsten Tag rauslegen. Vorplanen des nächsten Tages erst abschließen, dann Tee trinken oder einfach etwas Lesen. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen, leiten Sie Ihre Entspannung ein, aber immer in der gleichen Weise – Ihr persönliches Ritual.

*Duft oder Gestank – lieber angenehme Düfte*

Manche Schlafzimmer werden zu wenig gelüftet. Bitte morgens Stoßlüften – ca. fünf bis acht Minuten sind völlig ausreichend. Bei abgekühlter Raumtemperatur wegen der dann veränderten Luftfeuchte im Schlafraum, die Heizung etwas höher drehen, um zu viel negative Feuchteeffekte und die Tendenz zur Schimmelbildung zu vermeiden. Regelmäßig auch die Bettwäsche und Nachtwäsche wechseln. Ein angenehmer Raumduft mit frischer Luft hilft zu entspannen. Ein ganz uraltes Hausmittel ist auch der Duft eines frischen Apfels. Dieser soll an die unbeschwernte Kindheit erinnern und fördert so die Entspannung.

*Gleich raus und gut drauf – stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf*

Zwei wichtige Vorgaben: Das eine ist die Regelmäßigkeit. Sie werden sehen, Ihr Körper gewöhnt sich schnell daran. Wenn auch Ihre innere Uhr weiß, wann es Zeit zum Aufstehen ist, werden Sie mit der Zeit auch abends rechtzeitig die nötige Bettschwere bekommen. Wie gesagt: der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht. Das andere ist, Sie verstärken Ihr Fitsein am Morgen beim Aufstehen, indem Sie rund um den Traumschlaf (REM-Phase) wach werden bzw. den Einschlafpunkt Ihrem Wecker am Morgen anpassen. Das bedeutet vereinfacht. Wenn Sie um 6:00 Uhr aufstehen wollen, versuchen Sie ein



Denken Sie positiv –  
ich werde wunderbar einschlafen

Wenn Sie die Hektik des Tages nicht zur Ruhe kommen lässt, versuchen Sie an etwas Angenehmes, Schönes und Ruhiges zu denken. Das kann eine schattige Waldlichtung an einem Sommertag sein, ein gemütlich loderndes Kaminfeuer, ein Korb junger spielender Kätzchen. Auch der Gedanke an ein schlafendes Baby kann helfen. Oder an Situationen oder Orte, wo Sie bereits eingeschlafen sind.

Monotone Dinge machen –  
Schäfchen zählen oder auch Motorräder

Dieser Tipp ist durchaus ernst gemeint. Dabei ist es natürlich nicht wichtig, ob Sie Schäfchen, Kühe, Rehe, Autos oder Motorräder zählen. Wichtig: die Monotonie einer sich immer wieder gleichförmig wiederholenden Bewegung lenkt die Gedanken ab. Der Geist kann entspannen und findet so Ruhe.

*Vierklang im Einklang – ein Bett muss zu mir passen*

Ein funktionierendes Bett ist ein ideal abgestimmtes System, das aus dem Zusammenspiel von Zudecke, Kissen, Matratze und Unterfederung entsteht. Das Kissen dient der Ausbalancierung des schweren Kopfes, die Zudecke regelt zu 70% das Bettklima, während die Matratze für Muskel und Druckempfinden verantwortlich ist. Der Unterbau ist für die Liegeausrichtung, die Orientierung der Wirbelsäule und Schulterabsenkungen mitverantwortlich und wird oft unterschätzt. Doch richtig gut, druckentlastend und stützend, ergonomisch und entspannend wird es meistens nur als perfekt abgestimmtes System aller vier Komponenten – die Basis für guten Schlaf ist das passende Bett.

Fenster ganz auf anstatt nur gekippt –  
richtiges Lüften

Richtiges Lüften heißt nicht Tag und Nacht die Fenster gekippt zu halten: Besseres Lüften ist das sogenannte Stoßlüften. Hier wird empfohlen, abends vor dem Zubettgehen und morgens nach dem Aufstehen das Fenster für ca. fünf bis acht Minuten maximal 15 Minuten ganz zu öffnen. Bei dieser Methode findet ein richtiger Frischluftaustausch im Raum statt. Achtung: nicht sofort nachheizen, sonst besteht die Gefahr von Schimmelbildung.

Schnarchen oder Schimmel – sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit

Die sowohl zu trockene Raumluft kann sich ungünstig auf den Schlaf auswirken, genau wie eine zu feuchte. Empfohlen wird 45-65 Raumluftfeuchte bei 16 bis 18 Grad. Zu kühl löst ggf. sogar neue Schweißattacken durch Gegenregulierung des Körpers aus und zu warm lässt durch zu viel Wärme den Körper abkühlen und er schwitzt danach. Bei zu trockener Raumluft wacht man in der Nacht öfter auf, man muss vermehrt trinken oder schnarcht mit der Folge eines noch trockeneren Halses. Hin-gegen bei zu feuchter Raumluft kann es zu Schimmel im Raum kommen, vor allem bei gekippten Fenstern und dort oft in der Nähe der Fenster oder Türen oder auch direkt im Bett zwischen Matratze und Lattenrost.

Schön aber gefährlich –  
keine Pflanzen im Schlafzimmer

Topfpflanzen, aber auch Schnittblumen, produzieren zwar bei Tageslicht Sauerstoff, den wir alle zum Atmen brauchen, bei Dunkelheit jedoch stellen sie die Sauerstoffproduktion ein und verbrauchen den Sauerstoff wieder. Das allein ist nicht der Hauptgrund, warum Pflanzen im Schlafraum gemieden werden sollten. Das falsche Pflegen der Pflanzen und die Erde mit Feuchte und teilweise Schimmelpilzen und deren negativer Wirkung auf die Atmung sind die Hauptgründe für das Verbannen von Pflanzen aus dem Schlafzimmer.

*Erlernen Sie Entspannungstechniken*

Es gibt heute viele unterschiedliche Methoden, wie man ideal entspannen kann. Mein Tipp: Wenden Sie sich an einen Schlaftrainer Ihres Vertrauens, Ihre Krankenkasse oder an einen Präventologen in Ihrer Nähe. Fast alle bieten solche Verfahren mit Atemübungen in Kursen an. Alle Kurse mit dem Ziel zur Stressreduktion und Entspannung helfen und werden auch teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

*Fuß oder Rücken –  
eine Massage kann herrlich entspannend sein*

Es kommt gar nicht darauf an, dass Sie orthopädische Fachkenntnis besitzen. Die Hauptsache ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Und wenn kein Partner zur Ausübung an Ihrer Seite ist, dann wirkt zumindest eine eigene Fußmassage auch schon wunder und lässt kalte Füße wohlig warm werden.