

Gut schlafen kann man lernen

Gewohnheiten und der Komfort etwa eines Wasserbetts machen den Schlaf erholsamer

(djd). Zu warm, zu kalt, zu ungemütlich, zu viel Problemwälzerei – es gibt viele Gründe, warum sich der Schlaf mitunter nicht sofort einstellen will. Kommt dies nur ab und zu vor, ist es unproblematisch. Gegen immer wiederkehrende Schlafstörungen jedoch, unter denen rund ein Viertel der Deutschen leidet, sollte man angehen. "Wenn man ständig schlecht schläft, leidet nicht nur die Lebensqualität, sondern es kann auch gesundheitliche Folgen für Körper und Psyche haben", warnt Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Im Wasserbett liegt der Körper optimal

Guter Schlaf lässt sich oftmals lernen. Das beginnt mit einem geeigneten Ritual zum Einstimmen aufs Zubettgehen. Das kann ruhige Musik sein, ein alkoholfreier Schlummertrunk wie etwa heiße Milch mit Honig oder eine entspannende Meditation. Auch der optimale Schlafkomfort ist wichtig: Die Raumtemperatur sollte zwischen 16 und 18 Grad Celsius liegen, das Zimmer möglichst gut abgedunkelt werden und nicht zuletzt ist ein gemütliches Bett entscheidend. Was so simpel klingt, ist aber keine Selbstverständlichkeit. Viele Menschen liegen Nacht für Nacht auf durchgelegenen oder viel zu harten Matratzen, finden deshalb keine bequeme Position und werden von Rückenschmerzen am erholsamen Schlaf gehindert. Die Alternative sind Wasserbetten. Aufgrund der Verdrängung des Wassers liegt der Körper bei richtiger Füllmenge immer optimal, die Wirbelsäule ist in jeder Position gerade und entspannt. Durch die Temperaturregelung auf etwa 27 Grad – das entspricht der Außentemperatur der Haut – herrscht zudem jederzeit ein ideales Schlafklima.

Den Bildschirm rechtzeitig ausschalten

Für geruhsamen Schlummer gilt es darüber hinaus, sich von schlechten Gewohnheiten zu verabschieden. So haben sich Fernsehen und die Nutzung von Computer, Tablets und Smartphones bis kurz vor dem Schlafengehen als ungünstig erwiesen. Schuld daran ist das blaue Licht, welches das Nervensystem stören kann. Ebenso sollte man möglichst zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol und keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen.

Richtig entspannen

Stress ist eine häufige Ursache für Schlafstörungen. Umso wichtiger ist es für Betroffene, gezielt Entspannung zu suchen. Hilfreich sind dabei

Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch Sport ist ein guter Ausgleich zu hohen beruflichen und privaten Anforderungen. Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen kann ebenfalls Körper und Geist relaxen. Einen ähnlichen Effekt hat das Schlafen in einem Wasserbett.