Die 25 besten Tipps für deinen guten Schlaf

s.Bar®
Natürlich nachhaltig

Besser schlafen – mit unseren 25 Tipps!

Ein guter Schlaf ist unersetzlich. Während du tief und fest schläfst, erholt und regeneriert sich dein gesamter Organismus. Zellen reparieren sich, dein Immunsystem arbeitet auf Hochtouren – und dein Körper stellt dir Energie für den kommenden Tag bereit. Egal, ob du Langschläfer oder Frühaufsteher bist: Deine Lebensqualität hängt entscheidend davon ab, wie gut du schläfst.

In dieser Broschüre haben wir dir 25 alltagstaugliche und einfache Tipps zusammengestellt, mit denen du garantiert besser schlafen wirst.

Tipp 1

Lass dich nachts nicht stören!

Lärm kann dich schnell aus dem Tiefschlaf reißen. Warum? Lärm ist Stress! Grundsätzlich solltest du immer den ruhigsten Ort in deiner Wohnung oder in deinem Haus zum Schlafzimmer machen. Wenn dein Partner laut atmet, schnarcht oder mit den Zähnen knirscht, könntest du Ohrstöpsel ausprobieren. Ein laufender Fernseher oder Musik im Nebenzimmer sollten ebenfalls tabu sein.

Wirst du nachts öfter wach, wenn sich dein Partner im Bett dreht? Dann könntet ihr es mit zwei getrennten Matratzen auf zwei Lattenrosten versuchen. Auch den leuchtenden Wecker könntest du aus deinem Sichtfeld verbannen.

Tipp 2

Achte auf die richtige Raumtemperatur.

Bereits am späten Abend beginnt deine Körpertemperatur zu sinken. Gegen drei Uhr nachts erreicht sie ihr Minimum. Wenn es im Schlafzimmer jedoch zu warm ist, kühlt dein Körper nicht ausreichend ab. Ist es zu kalt, baut der Körper zu viel Wärme auf. In beiden Fällen erreichst du nicht die optimale Schlaftemperatur – optimal ist daher während der Nacht eine Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad Celsius.

Als Faustregel gilt: Am besten schläfst du mit kühlem Kopf und warmen Füßen. Versuche es im Winter doch mal mit einer Wärmflasche!

Tipp 3

Kaffee am Abend? Besser nicht.

Verzichte auf Kaffee, Cola und Energy-Drinks am Abend. Denn: Koffein steigert den Blutdruck und deine Herzfrequenz, kurbelt deinen Stoffwechsel an und schürt Stresshormone. Dein Körper braucht allerdings sechs bis zwölf (!) Stunden, um das Koffein einer Tasse Kaffee vollständig abzubauen.

Das heißt: Gehst du gegen 23 Uhr ins Bett, solltest du deinen letzten Espresso zwischen 11 und 17 Uhr trinken. Sonst könnte dir eine unruhige Nacht drohen.

Tipp 4

Treibe Sport – am besten tagsüber.

Bist du morgens oder nachmittags körperlich aktiv, beispielsweise beim Joggen, kann das deine Schlaftiefe verbessern. Hinderlich für einen guten Schlaf sind dagegen anstrengende sportliche Betätigungen in den letzten drei Stunden vor dem Zubettgehen, da dein Körper beim Sport Hormone ausschüttet, die dich wach halten. Teste, was dir guttut, und plane etwa deinen Fitnessstudio-Besuch oder dein tägliches Joggen entsprechend.

Geheimtipp: Yoga oder Qigong am Abend lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Sie schicken dich besonders tief und entspannt ins „Traumland“!

Tipp 5

Iss nicht zu spät!

Als Faustregel gilt: Iss spätestens drei Stunden, bevor du ins Bett gehst. Damit legst du dich nicht mit vollem Magen ins Bett und dein Körper ist nicht während des Einschlafens mit der Verdauung beschäftigt.

Leichte, nicht zu fetthaltige Gerichte kommen abends grundsätzlich besser an. Ein Drei-Gänge-Menü geht auch – du solltest es nur nicht zu spät verdrücken.

Tipp 6

Bewege dich an der frischen Luft!

Bewege dich am Tag ausreichend, am besten an der frischen Luft. Das sorgt dafür, dass dein Körper auch in der Nacht gut mit Sauerstoff versorgt ist. Versuche es beispielsweise mit einem Spaziergang am Abend, der dir obendrein beim Abschalten helfen kann.
Die Kombination aus körperlicher Anstrengung und frischer Luft hilft deinem Nervensystem zudem dabei, sich zu entspannen.

Tipp 7

Hol dir eine bequeme Matratze!

Wie man sich bettet, so liegt man. Hast du morgens nach dem Schlafen Rückenschmerzen, kannst du davon ausgehen, dass deine Matratze ausgedient hat. Also, raus damit! Spätestens alle sieben bis zehn Jahre sollte das geschehen – das ist die Lebensdauer selbst guter Matratzen. Matratzen gibt es mittlerweile aus allen möglichen Materialien. Die drei wichtigsten sind Kaltschaum, Federkern und Latex.

Das Wichtigste für dich ist: Du musst dich darauf wohl fühlen. Informiere dich ganz genau beim Fachhändler und probiere jede Matratze im Geschäft aus.

Du reagierst allergisch auf Milben und Hausstaub? Da kann dir ein so genanntes Encasing helfen, ein Schutzüberzug für Matratze, Kissen und Bettdecke.

Tipp 8

Verzichte auf den Fernseher!

Viele nutzen den Fernseher, um einzuschlafen – entweder auf dem Sofa im Wohnzimmer oder eben im Schlafzimmer. Empfehlenswert ist das nicht: Schläfst du völlig erschöpft vor laufender Glotze ein, sind die Bilder und Geräusche Wecksignale, die einen richtig erholsamen Schlaf unmöglich machen. Sie reizen dein Nervensystem, dein Gehirn muss arbeiten.

Raff dich besser gleich auf, wenn du dich schläfrig fühlst. Denn dabei handelt es sich um ein klares Anzeichen deines Körpers, das dir sagt: Ab ins Bett! Außerdem führt die meist eingeschränkte Liegeposition auf der Couch häufig zu Verspannungen, die sich einfach vermeiden lassen.

Tipp 9

Alkohol macht nur kurz müde.

Vorneweg: Alkohol wirkt bei jedem anders. Viele freuen sich über das Glas Wein am Abend. Er hilft uns dabei, richtig zu entspannen. Warum? Alkohol gelangt sofort in dein Gehirn und setzt dort Dopamin, Serotonin und Endorphine frei – du fühlst dich wohl und schläfrig.

Eigentlich perfekt, um einzuschlafen, oder nicht? Nicht ganz: Nach wenigen Stunden bereits beginnt dein Körper damit, den Alkohol abzubauen. Du fängst an, dich im Schlaf mehr zu bewegen, unruhig zu träumen und du wachst leichter auf. Guter, erholsamer Schlaf geht anders!

Tipp 10

Im Bett wird geschlafen!

Das Bett ist zum Schlafen da. Du kannst dein Gehirn darauf programmieren, Bett und Schlaf gleichzusetzen, sofern du dort auf andere Tätigkeiten verzichtest.

Verzichte daher darauf, im Bett fernzusehen, per Tablet im Internet zu surfen, Kommentare „zu posten“ oder zu telefonieren. Wenn du nicht einschlafen kannst, verlasse das Bett sofort. Wissenschaftler erlauben lediglich zwei Ausnahmen: Lesen und Sex.

Tipp 11

Versuche, abends nicht mehr zu rauchen.

Raucher haben es nicht leicht. Ständig werden sie kritisiert – und jetzt auch noch das: Wer abends raucht, schläft schlechter und fühlt sich am nächsten Morgen weniger erholt als ein Nichtraucher.

Warum? Nikotin stimuliert ähnlich wie Koffein. Hinzu kommen Entzugserscheinungen während der Nacht. Dein Körper kommt einfach nicht richtig zur Ruhe, wenn du im Bett noch kurz eine rauchst.

Tipp 12

Komm vom Stress runter!

Du kommst völlig gestresst von der Arbeit nach Hause? Du hast auch privat viel um die Ohren? Mit belastenden Gedanken, die in deinem Kopf kreisen, schläft es sich nicht gut.

Besser ist es, den Stress abzuschütteln, indem du dich mindestens zwei Stunden lang so richtig ausruhst und den Kopf leer machst, bevor du schlafen gehst. Mach dir einen beruhigenden Tee oder lies, wenn es dir schwerfällt, den Tag hinter dir zu lassen.

Tipp 13

Wähle die Einrichtung deines Schlafzimmers bewusst aus!

Richte dein Schlafzimmer bewusst ein – in keinem anderen Raum hältst du dich so lange auf. Daher wäre es am besten, wenn es nicht bloß eine Abstellkammer etwa für Wäsche ist. Richte es am besten schlicht und geradlinig ein, mit warmen Farben und persönlichen Fotos.

Überfrachte dein Schlafzimmer auch nicht mit einem riesigen Kleiderschrank. Eine hell leuchtende Uhr, ein summender Radiowecker oder gar ein Computer sollten in deinem Schlafzimmer ebenfalls nichts zu suchen haben.

Tipp 14

Nimm ein warmes Bad!

Ein warmes Bad bewirkt Wunder: Achte darauf, dass das Wasser nicht zu heiß, etwaige Musik nicht zu laut und der Raum nicht zu hell ist. Am besten, du machst ein paar Kerzen an. Als Badezusatz eignen sich Lavendel oder Vanille – absolut entspannend!

Während du badest, steigt deine Körpertemperatur an und senkt sich danach wieder spürbar ab. **Der Kniff:** Genau dasselbe passiert beim Einschlafen.

Tipp 15

Halte dich an deinen Schlafrhythmus.

Dein Körper liebt Rhythmen – auch beim Schlafen! Versuche daher, immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen, auch am Wochenende. Dementsprechend solltest du auch immer um dieselbe Zeit am Morgen aufstehen.

Diese Regelmäßigkeit erleichtert das Einschlafen, was deinen Körper schont – schließlich muss er sich dann nicht ständig an etwas Neues anpassen.

Tipp 16

Wie wär's mit einem Nickerchen am Mittag?

Schlafen ist nicht nur während der Nacht etwas Feines. Wirst du am Nachmittag müde, könntest du es mit einem Powernap probieren, statt dir einen Kaffee zu holen. Neuesten Studien zufolge erhöht das Nickerchen am Mittag deine Leistungsfähigkeit um bis zu 35 Prozent.

Ein Powernap sollte jedoch nicht länger als 30 Minuten dauern, da es sonst deinen gewöhnlichen Schlafrhythmus durcheinanderbringt. Also: Stell dir entweder einen Wecker oder nimm deinen Schlüsselbund in die Hand – sobald du richtig einschläfst, lässt du die Schlüssel fallen und bist wieder hellwach.

Tipp 17

Erst ins Bett, wenn du müde bist.

So banal es klingt: Du solltest erst dann schlafen gehen, wenn du wirklich müde bist!

Wenn du dennoch nicht einschlafen kannst, dann wälze dich nicht stundenlang im Bett herum. Stehe stattdessen nach spätestens einer halben Stunde auf, spaziere durch die Wohnung und mach etwas Entspannendes. Mach dir einen Kräutertee, lies in deinem Lieblingsroman – so lange, bis die Schläfrigkeit zurückkehrt.

Tipp 18

Versuche es mit einem Nackenstützkissen.

Jeder nutzt ein Kopfkissen. **Was kaum jemand weiß:** Für die Position und Form deines Nackens und deiner Wirbelsäule wäre ein Nackenstützkissen sehr viel besser. Es kann all das, was ein „normales“ Kissen nicht kann: Es stützt deine obere Wirbelsäule in Rücken- und Seitenlage orthopädisch korrekt und damit optimal.

Tipp 19

Greife auf altbewährte Schlafkräuter zurück!

Versuche es am Abend mit beruhigenden und schlaffördernden Kräutern! Die Klassiker sind Baldrian, Johanniskraut, Lavendel und Melisse. Wenn dir die Verdauung am Abend Probleme bereitet, dann helfen Fenchel, Kümmel, Pfefferminze oder Ingwer.

Und so geht's: 30 g Baldrianwurzel, 20 g Hopfenzapfen, 30 g Melissenblätter in 200 ml Wasser kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Das ist dir zu umständlich? Dann versuche es mit Kräuterextrakten in Tropfen-, Saft- oder Pillenform.

Tipp 20

Versuche es mit Einschlafritualen.

Kinder schlafen am besten ein, wenn man ihnen am Abend eine Geschichte vorliest, sie warm badet oder wenn man gemeinsam etwas singt. Auch bei uns Erwachsenen funktionieren Rituale bestens: Sie signalisieren unserem Körper, dass er sich auf den Schlaf vorbereiten soll.

Das kann etwa ein kleiner Spaziergang, ein warmes Bad, eine Tasse Kräutertee oder gar der Eintrag in ein Tagebuch sein. Aber auch simple Dinge wie Zähneputzen oder die Vorhänge zuziehen helfen dir beim Einschlafen, wenn sie immer zur selben Zeit kurz vor dem Schlafengehen geschehen.

Tipp 21

Versuche es mit Einschlafübungen.

Probleme beim Einschlafen? **Kleiner Trick:** Lege dich auf den Rücken und mach es dir bequem. Eine Hand flach auf die Brust, die andere auf den Bauch. Jetzt atme tief und ruhig ein und aus, um deinen Kopf von allen störenden Gedanken zu befreien. Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre ihn – je tiefer und ruhiger du atmest, desto entspannter wirst du.

Das hilft auch: Lege dich bewusst ins Bett, zum Beispiel auf den Rücken. Stelle dir vor, dass jedes deiner Körperteile – Beine, Po und Rücken, Schultern, Arme, Kopf – regelrecht in der Matratze versinkt. Das braucht etwas Übung, hilft aber sicher beim Einschlafen.

Tipp 22

Finde deinen richtigen Weck-Zeitpunkt!

Du fühlst dich, als würdest du immer zum falschen Zeitpunkt aufgeweckt werden? Dahinter steckt der menschliche Schlafzyklus. Normalerweise dauert er 90 Minuten. Besonders leicht fällt uns das Aufstehen nach 4 x 90 Minuten, 5 x 90 Minuten oder 6 x 90 Minuten.

Also was tun? Versuche, deinen Wecker so einzustellen, dass er dich eine Viertelstunde oder eine halbe Stunde früher weckt (oder eben später). Mit etwas Glück schaffst du es so, in einer leichten Schlafphase aufgeweckt zu werden. Mittlerweile gibt es sogar so genannte Schlafphasenwecker, die deine leichten Schlafphasen erkennen und dich nur dann aufwecken.

Tipp 23

Aufstehen, wenn der Wecker klingelt

Wenn der Wecker klingelt, solltest du dich innerhalb der nächsten zehn Minuten aufraffen. Wenn du länger liegen bleibst, fällst du in einen leichten Schlaf zurück. Das bringt aber nicht mehr viel, sondern stört nur deinen Schlafrhythmus.

Um richtig wach zu werden helfen dir übrigens frische Luft, Licht, etwas Bewegung und die morgendliche Dusche.

Tipp 24

Schlaf auf dem Rücken oder auf der Seite!

Du bist Rücken- oder Seitenschläfer? Gut! Diese Lagen sind für einen guten Schlaf am besten für dich. Schläfst du auf dem Bauch, wird dein Kopf zu stark zur Seite gedreht und deine inneren Organe müssen dem Druck deines Körpergewichts standhalten.

Tipp 25

Hol dir atmungsaktive Bettwäsche!

Nicht nur die Zimmertemperatur spielt eine wichtige Rolle in der Nacht: Bettwäsche und Decke sollten atmungsaktiv sein – sie sollten deine Körperwärme aufnehmen, damit du im Schlaf nicht ins Schwitzen kommst. Auch auf der Matratzenoberfläche sollte ein Belüftungssystem integriert sein.

s.Bar GmbH
Die Gesundheits- und Catering Compagnie
Hermannstr. 5 / 70178 Stuttgart
www.s-bar.de / info@s-bar.de

s.Bar®

Natürlich nachhaltig