

Mag. Barbara Tröbinger

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)
Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Systemische Paartherapeutin (SIH)
Supervisorin, Coach

Ruckerlberggürtel 13/6
8010 Graz
Tel.: +43 676 94 44 204
Mail: praxis@psychotherapeutingraz.at
<http://psychotherapeutingraz.at>

21 wertvolle Tipps für einen erholsamen Schlaf

Diese Empfehlungen sollen Orientierung geben, wie Sie selbst einen erholsamen Schlaf fördern können. Zugleich unterstützen Sie dabei Ihr körperliches und Ihr seelisches Wohlbefinden.

Ich schlage vor, einfach das eine oder andere auszuprobieren, so wie Sie es in Ihren Alltag einbauen können, und neugierig zu sein, woran Sie früher oder später die positiven Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und auf Ihre Lebensqualität bemerken werden.

1. **Regelmäßiger Ausdauersport:** zumindest zweimal wöchentlich für mindestens 45 Minuten wäre optimal, z.B. Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, zügiges Gehen, am Ergometer, Laufband oder am Cross-Trainer. Grundsätzlich gilt, auch wenn Sie seltener Zeit für Sport haben oder noch wenig körperliche Kondition haben: besser ein wenig als gar nicht.
2. Entspannende **Aktivitäten in der Natur** bzw. an der frischen Luft (z.B. ein Spaziergang im Wald oder am See, eine Wanderung, Fischen, im Sommer Baden am See)
3. **Regelmäßige Schlafzeiten:** D.h. auch am Wochenende die Schlafengeh-Zeit und die Aufsteh-Zeit der Arbeitswoche in etwa beizubehalten.
4. Eine ausgewogene, **gesunde Ernährung**.
5. Hobbies bei denen man "**Abschalten**" kann - das kann sehr individuell sein: Musizieren, Tanzen, Malen, Sport, aber auch Gartenarbeit, Kochen oder Heimwerken ist für Viele ein entspannender Ausgleich.
6. Circa 2 Stunden **vor dem Schlafengehen keine Tätigkeiten am "Bildschirm"**, wie Computer, Handy, Zocken auf der Spielkonsole, Fernsehen oder Ähnliches.
7. Etwa 2 Stunden **vor dem Schlafengehen keinen Sport**, ausgenommen gemütliches Gehen oder z.B. Stretching.
8. Ungefähr 3 Stunden **vor dem Schlafengehen nichts mehr essen** und keine stark zuckerhaltigen Getränke trinken.
9. Einige Stunden vor dem Schlafengehen und auch bei nächtlichem Erwachen **keine aufputschenden Substanzen** zu sich nehmen, z.B. Kaffee, Energy Drinks, Zigaretten/Tabak, Kaffee, Cola, Schwarztee, grüner Tee; Ausnahme: Bei niedrigem Blutdruck kann Koffein schlaffördernd wirken - diesbezüglich fragen Sie am besten Ihren Hausarzt.
10. Regelmäßiges **Entspannungstraining** bzw. regelmäßige stressreduzierende Aktivitäten, z.B. Yoga, Qi Gong, Meditation, Atemübungen, Phantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Sauna, Entspannungsbäder.
11. Wenn man am Abend gut einschlafen will, dann sollte man in der Früh zeitig aufstehen und zu Mittag bei starker Müdigkeit maximal ein **kurzes "Power Napping"** machen (20-45min).



12. Vor dem Einschlafen **im Bett liegend ein Buch lesen**, etwa auch mit dem Kindle oder eReader - dies ermüdet und erleichtert in der Folge das Einschlafen.
13. Eine einfache Technik bei Gedankenkreisen oder innerer Unruhe: **an angenehme, positive Erlebnisse** in der Vergangenheit oder in naher Zukunft denken, z.B. an den Ausflug am nächsten Wochenende, an den schönsten Ort aus dem letzten Urlaub, an das Haustier.
14. Anwendung von **Entspannungstechniken** bei Einschlafschwierigkeiten. Diese können etwa im Rahmen einer Psychotherapie vermittelt und geübt werden.
15. **Störreize minimieren**
Bei Störgeräuschen: Oropax, ein Polster überm Ohr kann helfen; Außerdem gilt: je mehr man auf die Störgeräusche achtet, um so störender sind sie -also am besten lenken Sie sich ab oder bauen die Störgeräusche in eine lustige oder angenehme Vorstellung ein.
Bei störendem Licht: Verdunkelung der Augen, z.B. mit einer Schlafmaske oder einfach mit einem dunklen Baumwolltuch.
16. So gut als möglich **elektronische Geräte im Schlafzimmer meiden** bzw. diese ausstecken; das Smartphone zumindest in den Flugmodus stellen.
17. Eine **schmerzfremde Schlafposition** suchen, diese kann mit Pölstern unterstützt werden, z.B. bei seitlichem Liegen das obere Bein anwinkeln und einen Polster darunterlegen; bei Schulterschmerzen auf der schmerzfremden Seite oder am Rücken liegen; eventuell können auch spezielle Kissen oder Schlafunterlagen aus dem Orthopädiefachgeschäft hilfreich sein
18. Vielen hilft das **leise Hören von Musik**, eines Hörbuchs oder einer Entspannungs-CD beim Einschlafen, probieren Sie ruhig verschiedene Möglichkeiten aus: ruhige klassische Musik, Balladen, Gospels, Harfenmusik, Entspannungs-CDs mit Naturklängen...
19. Es gibt **beruhigende, schlaffördernde Düfte**, z.B. Lavendel, Zirbenholz; man kann ein Lavendelkissen verwenden oder einen Duftstein mit Lavendelöl oder Zirbenholzöl beträufeln. (Vorsicht: keine Duftlampen mit brennender Kerze zum Einschlafen!)
20. Ein **beruhigender Kräutertee**, z.B. beim Lesen im Bett vor dem Einschlafen.
21. Nutzen Sie **Strategien**, die Ihnen bereits **als Kind oder als Jugendlicher** beim Einschlafen geholfen haben (z.B. ein Glas warme Milch vor dem Schlafengehen trinken; ein Kuscheltier; ein Heizkissen; die Lieblingseinschlafgeschichten aus der Kindheit oder die Lieblingsballaden aus der Jugend anhören; die Gedanken und Sorgen vor dem Schlafengehen in ein Tagebuch schreiben).

Wenn das Einschlafen trotzdem mal schwerfällt: Statt sich über sich selbst zu ärgern, machen Sie am besten etwas Beruhigendes, Entspannendes, Angenehmes, was Sie ablenkt (z.B. Musik hören, Lesen, Schreiben, an angenehme Dinge denken, Entspannungstechniken anwenden).

Bei körperlichen Erkrankungen, körperlichen Beeinträchtigungen oder bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung beraten Sie sich vor der Umsetzung dieser Vorschläge mit Ihrem behandelnden Arzt.

