Typische Schlafräuber ausfindig machen und meiden

Endlich besser schlafen - wünschst Du Dir das auch?

Von Podiom.net

Urheberrechtshinweise

Copyright © 2020 ZenSkin UG | Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Ebooks ist urheberrechtlich geschützt.
Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum. Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Ebooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wieder. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nichterreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Ebook Erfahrungen zu verschiedenen Produkten und Methoden, für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird. Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung.

Dieses Ebook wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder einem Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Erwerber des Ebooks, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus diesem Ebook lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.

Indem Sie sich entscheiden, die auf der Website und in diesem Ebook enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.

Liegst Du manchmal nach dem Zubettgehen lange wach oder wälzt Probleme in den frühen Morgenstunden?

Ist die Nachtruhe gestört, leiden tagsüber Stimmung und Konzentration. Studien zufolge hat in Deutschland fast jeder dritte Erwachsene ernsthafte Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten, die ein geschwächtes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Übergewicht, Typ-Z-Diabetes und andere Erkrankungen begünstigen können. Es gibt auch viele Menschen, die nachts nur phasenweise, wegen äußerer Störquellen oder aus gesundheitlichen Gründen schwer zur Ruhe kommen. 80 Prozent aller Berufstätigen schlafen schlecht. Tendenz steigend.

Aber unruhige Nächte sind kein Schicksal. Schlafräuber kannst Du enttarnen und schachmatt setzen.

Schlafräuber 1: Stress

Job, Familie und Haushalt erfordern ständiges Multitasking, die To-do-Listen werden immer länger und die Pausen immer kürzer. Wenn Du unter chronischem Stress leidest, hast Du bis in die Nacht hinein viel Adrenalin und Cortisol im Blut - Hormone, die wach halten und zu einer Übererregung führen können. Oft wächst mit jeder schlaflosen Nacht die Angst vor der nächsten. Viele Betroffene grübeln über den Grund ihrer Schlafstörungen, was die Unruhe verstärkt.

Hilfreich ist es, sich beim Zubettgehen zu verdeutlichen, dass jetzt eine wohlverdiente Pause ansteht, Wachbleiben aber völlig in Ordnung wäre.

Beruhigend: Der Körper holt sich bereits in der ersten Tiefschlafphase die überlebensnotwendige Erholung.

Außerdem erscheinen Wachphasen oft länger, als sie tatsächlich sind. Entspannungstechniken wie Selbsthypnose oder autogenes Training können Stresshormone abbauen und die Abwärtsspirale aus Sorgen und Schlaflosigkeit unterbrechen. Auch Bewegung ist ein wichtiger Faktor, mindestens 30 Minuten moderates Training täglich. Nur direkt vorm Schlafengehen ist Sport keine gute Idee, weil er wach macht.

Dass zur klassischen Grübelzeit zwischen 2:00 und 4:00 Uhr, Probleme oft übergroß erscheinen, ist physiologisch erklärbar: Zu dieser Zeit befindet sich besonders viel stimmungsdämpfendes Melatonin im Blut, während das aktivierende Cortisol seinen Tiefstand erreicht. Bei Grübelattacken sind Stift und Zettel neben dem Bett hilfreich, sodass alle Sorgen notiert werden können. Damit schaffst Du eine Distanz zwischen Dir und den kontraproduktiven Gedanken.

Schlafräuber 2: Medienkonsum und Bildschirmarbeit

Ist Fernsehen Deine beliebteste Abendbeschäftigung? Vielen geht es so. Das Smartphone wird dabei nicht aus den Augen gelassen.

Dem Schlaf ist das wenig zuträglich. Weil elektronische Displays blaues Licht abstrahlen, das die Bildung des Schlafhormons Melatonin unterdrückt, und weil aufregende Inhalte und Social-Media-Aktivitäten die Abendruhe stören. Jede Nachricht ist ein Stressor. Wenn Du die Flut an Nachrichten nicht bewältigt hast, gehst Du mit ungutem Gefühl zu Bett.

Gleiches gilt für den Fall, wenn Du bis spät nachts am Laptop sitzt, um liegengebliebene Aufgaben abzuarbeiten. Optimal ist eine Pufferzone von zwei Stunden, in der man den Mediengebrauch ruhen lässt und ruhigen Tätigkeiten nachgeht. Lässt sich Bildschirmarbeit am Abend nicht vermeiden, können Blaulichtfilter (z.B. als App, Bildschirmfolie oder Brille) den aktivierenden Effekt zumindest reduzieren.

Schlafräuber 3: Nahrungs- und Genussmittel

Kaffee macht wach, das weiß jedes Kind. Wie koffeinhaltige Getränke (bspw. auch Mate-, Schwarz- und Grüntee, Cola und Energydrinks) vertragen werden, ist genetisch bedingt. Wenn Du nach zwei bis drei

Tassen Kaffee unruhig wirst, solltest Du idealerweise nach 14 Uhr keine entsprechenden Getränke mehr konsumieren.

Auch das Naschen dunkler Schokolade abends kann den Schlaf stören. Sie enthält viel Theobromin, das eine ähnliche Struktur und Wirkung hat wie Koffein.

Das Abendessen sollte leicht, aber sättigend sein und spätestens zwei Stunden vorm Schlafengehen eingenommen werden.

Und was ist mit dem Bier oder Wein am Abend? Alkohol kann helfen, besser einzuschlafen, verhindert jedoch das Durchschlafen, weil die Leber ihn zügig abbaut, so dass es in der Nacht zu leichten Entzugserscheinungen kommt, die Stress für den Organismus bedeuten.

Schlafräuber 4: gestörter Biorhythmus

Was ist die beste Zeit, um ins Bett zu gehen? Eine höchst individuelle Angelegenheit! Jeder Mensch hat einen optimalen Tag-Nacht-Rhythmus, den er möglichst regelmäßig einhalten sollte. Innerhalb dieses individuellen Rhythmus ist das erste Drittel des Schlafes das wichtigste.

Nachtschichten können problematisch sein, wenn sie häufig wechseln. Das bringt die innere Uhr aus dem Takt. In diesem Fall kann es helfen, ausreichend Tageslicht zu tanken, um die körpereigene Produktion von Serotonin anzukurbeln und einen Überhang von Melatonin nach dem Aufstehen zu vermeiden. Wenn es Dir nicht möglich ist, täglich eine halbe Stunde draußen zu verbringen, kannst Du mit speziellen Tageslichtlampen (10 000 Lux) gegensteuern.

Schlafräuber 5: unbehandelte Erkrankungen

Es können auch gesundheitliche Probleme - Bluthochdruck, Schilddrüsenfehlfunktionen, Schlafapnoe (Atemaussetzer), Zähneknirschen, Schnarchen, Restless Legs, Migräne oder Depressionen - hinter Schlafproblemen stecken.

Eine weitverbreitete unangenehme Ursache für Durchschlafstörungen ist Blasenschwäche. Wer Du nachts regelmäßig häufiger mit Harndrang aufwachst, solltest Du unbedingt zum Urologen gehen. Helfen kann z.B. gezieltes Beckenbodentraining.

Bei Frauen treten Schlafstörungen gehäuft mit dem Einsetzen der Wechseljahre auf, da ihr Körper innerhalb kurzer Zeit die Produktion der schlaffördernden weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen einstellt. In diesem Fall können Therapien mit einem Gynäkologen oder natürliche Alternativen mit einem Heilpraktiker besprochen werden.

Schlafräuber 6: Medikamente

Es gibt es viele Arzneimittel, die die Nachtruhe stark beeinträchtigen können - bestimmte Formen von Cholesterinsenkern, Betablocker, die gegen Bluthochdruck eingesetzt werden, Schmerzmittel mit Koffein und bestimmte Antidepressiva aktivieren. Cortison, das gegen schwere Entzündungen verordnet wird, kann sich hemmend auf den Schlaf auswirken.

Insgesamt ist es bei allen Medikamenten ratsam, den Arzt nach der optimalen Einnahmezeit zu befragen, aber besonders eben dann, wenn man annimmt, dass sie einer erholsamen Nachtruhe entgegenwirken.

Schlafräuber 7: Bettgenossen

Je mehr Menschen unter einem Dach wohnen, desto schlechter ist der Schlaf des Einzelnen - so ein überraschend eindeutiges Ergebnis einer Studie. Familien schlafen schlechter als Paare, Paare schlechter als Singles. Getrennte Betten sind ein gesellschaftliches Tabu, aber es lohnt

sich durchaus, über diese Möglichkeit nachzudenken, wenn es das erholsame Ein- und Durchschlafen begünstigen würde.

Schlafräuber 8: schlechte Schlafhygiene

Das Schlafzimmer sollte Dir unbedingt eine Auszeit vom hektischen Alltag bieten. Den Wecker kann man umdrehen bzw. nicht direkt neben das Bett stellen. Auch der Schreibtisch oder weitere Arbeitsunterlagen sollten sich möglichst nicht im Schlafzimmer befinden. Wenn es nicht anders geht, dann kann ein Sichtschutz helfen.

Für lichtsensible Menschen sind Rollläden oder Vorhänge wichtig, sie sorgen für Dunkelheit. Bereits ein Stand-by-Licht genügt, um den Schlaf zu stören.

Es empfiehlt sich, elektrische Geräte abends vom Netz zu nehmen oder aus dem Raum zu verbannen.

Auch Lärm ist ein unterschätzter Störfaktor. Schnarcht der Partner, entspricht das einer Lautstärke von bis zu 70 Dezibel vergleichbar mit einem Staubsauger. Ohrstöpsel oder ein monotones, beruhigendes „weißes Rauschen“ im Hintergrund (z. B. durch einen Ventilator oder spezielle Apps) können helfen, wenn getrennte Betten nicht infrage kommen. Geht das Zimmer auf eine Hauptverkehrsstraße hinaus, sind Schallschutzfenster sinnvoll.

Die optimale Raumtemperatur beträgt 16 bis 18 Grad und vor dem Schlafengehen ist Versorgung mit frischem Sauerstoff und Stoßlüften angesagt.

Ist die Matratze zu weich, die Decke zu dick oder stützt das Kopfkissen in der bevorzugten Schlafposition nicht optimal, können auch hier schon kleine Veränderungen Wunder wirken.