



Michael Heger 🏰 · Mar 15, 2021 · 2 min read

Mit ein paar simplen Tricks ins Tal der Träume

Guter Schlaf und Leistungsfähigkeit gehen Hand in Hand. Doch in unserer reizüberfluteten 24-Stunden-Gesellschaft kämpfen immer mehr Menschen mit Schlafstörungen. Ein paar Tricks versprechen Abhilfe.



Ein Kuaa im Tal der Träume. Kuaas schlafen bis zu 20 Stunden am Tag.

«Der frühe Vogel fängt den Wurm» heisst es im Volksmund. Dank der Schlafforschung wissen wir heute, dass man dieses Sprichwort nicht zu genau nehmen sollte. Die menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmen sind individuell sehr unterschiedlich. Die Folge: Viele Menschen sehen sich gezwungen, zu früh aufzustehen und kriegen deswegen zu wenig Schlaf. Flexible Arbeitszeiten sind ein Lösungsansatz. Doch einen tiefen und gesunden Schlaf versprechen auch verschiedene andere Ansätze.

Am Ursprung der Suche nach dem goldenen Schlaf steht die Frage, warum wir überhaupt schlafen. Die Wissenschaft sucht bis heute nach einer Antwort. Fest steht: Schlaf ist das wohl wichtigste Regenerationsprogramm für unseren Organismus. Schlafmangel führt nicht nur zu Konzentrationsschwächen und Vergesslichkeit, sondern hat auch einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit. Das Risiko von Herz-Kreislaufkrankheiten erhöht sich, aber auch das Immunsystem wird geschwächt. Die Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten wie Corona steigt.

Doch zurück zur Arbeit. Die Pandemie hat dazu geführt, dass viele Menschen im Home Office arbeiten. Vielen fällt es aufgrund der fehlenden räumlichen Trennung noch schwerer, sich nach getaner Arbeit gedanklich zu

lösen. Deshalb empfehlen Experten unbedingt ausserhalb des Schlafzimmers zu arbeiten, um wenigstens ein Mindestmass an Trennung zwischen Schlaf und Arbeit zu erreichen. Weiter soll es helfen, nicht bis spätnachts auf einen Bildschirm zu starren. Lichtquellen mit hohem Blaulichtanteil beeinträchtigen die Melatoninproduktion. Wer das Smartphone nicht von der Bettkante stossen will, sollte zumindest das Licht dimmen und den Nachtmodus einschalten, den mittlerweile ein Grossteil der Geräte unterstützen.

Probleme beim Einschlafen? Schlafforscher empfehlen Konsistenz in der Schlaf- und Aufwach-Zeit. Gewöhnt man seinen Körper daran, zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, lösen sich für viele Menschen die Einschlafprobleme von selbst. Nach einiger Zeit kann man sogar ohne Wecker aufstehen. Und noch was zum Wecker: Die Schlummertaste ist des Teufels. Oft stört sie den REM-Schlaf, weswegen wir uns nach dem Aufwachen schlapper fühlen. Dann doch lieber den Wecker etwas später stellen.

Ein anderes verbreitetes Phänomen sind die dunklen Wolken an kreisenden, rasenden Gedanken, die uns vom Einschlafen abhalten. Neben Meditation können auch psychologische Methoden wie Sorgen-Tagebücher helfen. Das Ziel: Sich vom mentalen Durcheinander zu lösen und sanfter einzuschlafen.

Zum Schluss noch der Tipp eines passionierten Sauna-Gängers: Wärme- und Kälteexpositionen unterstützen die Erholung der Muskeln und reduzieren die Gefahr von Entzündungen. Die Durchblutung wird angeregt und in Gang gesetzt werden diejenigen natürlichen Körperreaktionen, die auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten. Und wer nach der Lektüre dieses Beitrags immer noch nicht eingeschlafen ist, sollte sich entweder professionelle Hilfe holen oder vor dem Einschlafen das Buch "Die Schlaf-Revolution" der Chefredakteurin der Huffington Post, Arianna Huffington lesen.

Anmerkung der Redaktion: Zum Glück hat der Autor erstmal eine Nacht tief und fest drüber geschlafen und sich dagegen entschieden, aus Gründen des Clickbaitings in der Überschrift flexible Arbeitszeiten als Waffen gegen die Pandemie ins Feld zu führen. Dafür zielt den Artikel jetzt das Bild eines schlafenden Kualas.

Zwinkersmiley