



Du kannst nicht schlafen? Diese 8 Tipps helfen dir wirklich!

Ihr wisst genau, ihr müsst am nächsten Morgen früh raus, könnt aber einfach nicht einschlafen? Wenn ihr durchwachte Nächte aneinanderreicht, ist Handlungsbedarf angesagt. Liegen eurer Schlaflosigkeit keine körperlichen Ursachen zu Grunde, helfen bereits einfache Maßnahmen. Eines vorweg: Schäfchen zählen ist nicht dabei!

1. Ursachenbekämpfung

Zuallererst solltet ihr euch die Frage stellen, was euch eigentlich jede Nacht am Schlaf hindert. Meist stecken keine ernsthafte Erkrankung oder das berüchtigte Gedankenkarussell dahinter, sondern ganz banale Gründe: Liegt das Schlafzimmer ruhig oder ist nachts Straßenlärm hörbar? Ist die Matratze zu hart oder zu weich? Ist es zu kalt oder zu warm? Befindet sich ein Fernseher im Raum? Die meisten Umstände lassen sich leicht ändern, und eure Schlafqualität verbessert sich sofort.

2. Kaffee, Nikotin und Alkohol sind Gift für einen erholsamen Schlaf

Kaffee, Zigaretten oder alkoholhaltige Getränke solltet ihr abends bestenfalls meiden. Sie wirken anregend und halten euch deshalb in der Nacht wach. Einschlafen wird fast unmöglich.

3. Leichte Kost am Abend

Hat der Magen viel zu tun, beeinträchtigt er euren Schlaf. Deshalb empfehlen sich abends bekömmliche Mahlzeiten. Ein Kräutertee nach dem Essen beugt ebenfalls Verdauungsbeschwerden vor.

4. Tagsüber auspowern

Wenn ihr abends schlecht einschlaft, dann habt ihr vermutlich noch zu viel Energie. Sucht euch tagsüber Beschäftigungen, die euch körperlich fordern. Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft wirken wahre Wunder und steigern obendrein euer Wohlbefinden. Sport ist gerade für sitzende Berufe ein guter Ausgleich. Doch Vorsicht: Anstrengender Sport macht wach, deshalb solltet ihr eure Trainingseinheiten nicht auf den späten Abend legen. Zwei Stunden Abstand zwischen Fitness und Schlafenszeit genügen aber.



5. Geistig abschalten

Um zur Ruhe zu kommen, solltet ihr vor dem Schlafengehen anstrengende Tätigkeiten vermeiden. Dazu zählen aufregende Arbeiten oder das Grübeln über persönliche Probleme. Damit euer Körper runterfahren kann, muss erst euer Geist abschalten. Die Probleme laufen nicht weg – und am nächsten Morgen sieht die Welt meistens sowieso etwas besser aus.

6. Warmes Wasser macht muntere Menschen müde

Ein warmes Bad wirkt wahre Wunder! Bei einer Wassertemperatur zwischen 35 und 38 Grad werdet ihr schnell merken, wie euch die Augen zufallen. Badezusätze mit Melisse oder Lavendel riechen übrigens nicht nur gut, sondern beruhigen auch. Und wer keine Badewanne hat, greift einfach zu einem Glas warmer Milch mit Honig. Das hat in etwa den gleichen Effekt.

7. Selbstkonditionierung

Allabendliche Rituale helfen dabei, sich aufs Schlafen einzustimmen. Lest beispielsweise eine Stunde in einem Buch, bevor ihr das Licht ausmacht. Smartphones, Tablets, Laptops und Fernseher sollten auf jeden Fall die letzten zwei Stunden ausbleiben, falls ihr Schwierigkeiten mit dem Einschlafen habt. Es hilft auch, wenn ihr jeden Abend zur selben Zeit ins Bett geht und der Wecker morgens zur gleichen Stunde klingelt. Das gilt übrigens auch fürs Wochenende! So gewöhnt ihr euch einen festen Schlafrhythmus an.

8. Wälzen bringt nichts!

Ihr habt alle Tipps versucht, aber es hilft nichts und ihr wälzt euch weiterhin im Bett? Wachliegen und sich ärgern bringt leider nichts, denn je mehr ihr euch aufregt, desto unwahrscheinlicher werdet ihr einschlafen. Steht lieber auf oder greift noch einmal zum Buch. Falls euer Kopf vor Gedanken und offener To-Dos überquillt, schreibt sie lieber auf. Dann müsst ihr euch damit zumindest für den Moment nicht mehr auseinanderzusetzen. Eines dürft ihr aber in schlaflosen Nächten niemals tun: auf die Uhr schauen! Das setzt euch nur unter Druck, endlich einzuschlafen. Es wird erst Zeit, wieder unter die Decke zu kriechen, wenn die Äuglein schwer werden.