



∨ Bildrechte: Colourbox.com

15.03.2023, 10:44 Uhr



 > Wissen > Schlafstörungen: Wie Sie mit einfachen Tipps besser schlafen

Schlafstörungen: Wie Sie mit einfachen Tipps besser schlafen

Nicht nur äußere Faktoren wie Hitze und Lärm sind eine Herausforderung für einen erholsamen Schlaf. Auch Probleme, Sorgen oder falsche Gewohnheiten bescheren uns Schlafprobleme. Dabei könnten einige simple Maßnahmen schon helfen, besser zu schlafen.

Von



Katrin Klaus



und zu wenig Tiefschlaf bekommen haben, kann sich das auf den ganzen nächsten Tag auswirken. Wir fühlen uns schlapp und lustlos. Experten empfehlen 7,5 Stunden Schlaf. Je nach Umfrage schafft das nur maximal die Hälfte der Deutschen.

Zum Hintergrund: [Warum guter Schlaf so wichtig ist!](#)

Schlecht für den Schlaf: Das Bett wird zum Arbeitsplatz

Für Schlafforscher hängt das vor allem mit der zunehmenden "Nonstop-Gesellschaft" in Deutschland zusammen. Jeder ist rund um die Uhr erreichbar. Sogar im Bett werden noch E-Mails beantwortet. Der Mensch ist im ständigen Standby-Modus und liegt sozusagen auf der Lauer, ob es noch etwas zu erledigen gibt. Gerade Jugendliche sind permanent erreichbar.

Auch die [Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin \(DGSM\)](#) weist in einer Broschüre darauf hin, dass das Bett nicht gleichzeitig Ort für Arbeit, Chatten, Social-Media-Nutzung, Fernsehen oder ähnlichem, sondern dem Schlafen und Sex vorbehalten sein sollte.

Schlafstörungen sind weit verbreitet

Studien zufolge leiden etwa sechs bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Insomnie, also einer Ein- und Durchschlafstörung. An Schlafstörungen wie unruhigem Schlaf ohne Behandlung leiden aber weit mehr Menschen - bis zu einem Drittel der Deutschen. Davon haben - [laut einer Statista-Umfrage von 2021](#) - 74 Prozent Probleme beim Durchschlafen, 63 Prozent Probleme beim Einschlafen und 39 Prozent der Betroffenen wachen zu früh auf.

5 Tipps für besseren Schlaf:

Prof. Manuel Spitschan, Schlafexperte von der Technischen Universität München, forscht zu den Auswirkungen des Lichts auf unsere innere Uhr und gibt praktische Hinweise für einen gesunden Schlaf:

Sport 1,5 Stunden vor dem Schlaf vermeiden

Entwicklung einer Schlafroutine

Lichtquellen im Schlafzimmer vermeiden



Eine Stunde vor dem Schlafen herunterfahren

Schlafexperten raten dazu, sich etwa eine bis eineinhalb Stunden vor dem Schlafengehen zurückzuziehen und den Körper langsam herunterzufahren - also keinen Sport mehr zu machen und keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen. Denn diese Entspannung fördert einen guten Schlaf.

Grundsätzlich aber hat Sport einen positiven Einfluss auf den Schlaf: Die Schlafdauer wird verlängert und die Schlafqualität verbessert sich. Die DGSM schreibt dazu, dass regelmäßige körperliche Aktivität am Tag unerlässlich für einen guten Schlaf ist. Vorteilhaft ist auch ein regelmäßiger Tagesablauf mit ähnlichen Aufsteh- und Zubettgehzeiten. Hier spielen aber auch die Tageszeiten zum Essen und für körperliche Aktivitäten eine Rolle.

Lieber Powernap statt langem Mittagsschlaf

Die Experten raten außerdem dazu, auf einen Mittagsschlaf zu verzichten. Sollte er doch nötig sein, so sei es ratsam, maximal 30 Minuten zu schlummern und das eher am frühen Nachmittag. So sei die Zeitspanne bis zum Abend am längsten. Abends kann ein Schlafritual helfen, das den Tag abschließen und den Kopf herunterfahren lässt. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte angenehm, der Raum abgedunkelt sein.

Schlaf-Gadgets für besseren Schlaf mit Bedacht benutzen

Um seinen eigenen Schlaf besser beobachten oder gar tracken zu können, gibt es mittlerweile diverse Gadgets zu kaufen, die einen erholsameren Schlaf versprechen. Von einfachen Apps bis hin zu Kuschel-Schlafrobotern, die synchron mit den Schlafenden atmen.

Die DGSM warnt jedoch davor, sich rein auf die Ergebnisse solcher Tracker zu verlassen: Zum einen arbeiten die meisten nur mit einem Puls-Messer als einzigem Bio-Signal, sind also nicht sehr genau, zum anderen lenken sie vom eigenen Körpergefühl ab, man verlässt sich nur noch auf die Ergebnisse. Die Selbstbeobachtung würde verstärkt und eine Schlafstörung könnte so sogar begünstigt werden. Hilfreich seien solche Messinstrumente, um darauf hinzuweisen, wie wichtig guter Schlaf ist.



● WISSEN

Ob private Sorgen oder globale Krisen wie der Krieg in der Ukraine oder ehemals die Corona-Pandemie: All das beeinflusst unseren Schlaf. Wenn wir uns Sorgen machen, schlafen wir schlechter. Das ist völlig normal. Sorgen fördern Stress, der wiederum den Schlaf verschlechtert. Erschöpfung und Müdigkeit führen zu Energielosigkeit. Diese führt zu fehlender Motivation, die sich wiederum negativ auf den Schlaf auswirkt. Ein Teufelskreis. Auch wenn es oft schwer fällt: Gerade dann sollten wir uns schönen Dingen widmen, die es auch gibt und die uns emotional stabilisieren.

Schlafstörungen während der Corona-Pandemie

Bei Menschen, die schon vorher an Schlafstörungen litten, verschlechterte sich der Schlaf während der Corona-Pandemie. Die DGSM schätzte im Jahr 2022, dass etwa 40 Prozent der Deutschen zumindest vorübergehend in der Zeit mit Schlafproblemen zu kämpfen hatten. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen sind die Folgen von Schlafproblemen nicht zu unterschätzen. Laut der DGSM litt etwa jedes zweite Kind in Deutschland während der Pandemie unter Schlafproblemen - 2,5-mal so viele wie davor. Die psychische Belastung während des Ukraine-Kriegs schlägt sich auch in Form von Alpträumen nieder. Die Gefahr ist näher und realer, Ängste werden verstärkt.

Schlafprobleme bei Hitze

Aber auch äußere Umstände wie Hitze können einem den Schlaf rauben. Wer dabei Probleme hat, sollte auf Alkohol, eine warme Dusche und warme Getränke verzichten, wenn es heiß ist, denn wir brauchen für den Schlaf eine fallende Körperkerntemperatur. Die erreichen wir durch Erwärmung der Hautoberfläche. Bei der Bettwäsche sollte man zu Baumwolle statt zu synthetischen Stoffen greifen.

Aktionstage zum Schlaf

Am 17. März ist der Welttag des Schlafes und am 21. Juni der Deutsche Tag des Schlafes. Beide Aktionstagen sollen auf die Bedeutung des Schlafes aufmerksam machen, aber eben auch für Schlafstörungen und ihre möglichen Folgen sensibilisieren.