

Sport und Yoga sorgen für entspannten Schlaf

Mit ein paar einfachen Regeln können Insomnie-Patienten sich das Ein- und Durchschlafen erleichtern.

Gegen leichte, noch nicht lange bestehende Schlafstörungen hilft manchmal schon allein eine gute Schlafhygiene. Aber auch die medikamentöse Therapie wird dadurch unterstützt:



- Bewegung und Sport machen müde, aber nicht sofort. Der Körper braucht etwa vier bis sechs Stunden zum Herunterfahren der Aktivität. Das heißt: auf Sport mindestens in den zwei Stunden vor dem Zubettgehen verzichten. Gegen einen entspannenden Abendspaziergang ist aber nichts einzuwenden.
- Nach geistiger Arbeit zwei Stunden Entspannung einplanen. Hilfreich sind dazu etwa autogenes Training, Yoga, Muskelrelaxation oder Biofeedback. Fernsehen, Computer- und Videospiele sind zur Entspannung eher ungeeignet: Zu langer Medienkonsum ist nach Daten einer US-Studie der Hauptgrund für Schlafdefizite.
- Dass warme Bäder und Fußbäder den Schlaf fördern, ist sogar in klinischen Studien belegt.
- Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und kühl sein und außer für Sex nur zum Schlafen dienen. Lesen ist tabu. Optimal sind eine Zimmertemperatur zwischen 14 und 18 Grad sowie viel Frischluft.
- Günstig ist ein leicht verdauliches Abendessen; Schlemmen oder Fasten vor dem Einschlafen sind Tabu.
- Kaffee, Cola, schwarzer und grüner Tee sowie manche Schmerzmittel enthalten Koffein. Solche Getränke und Arzneien sollte man bei Insomnie allenfalls vormittags verwenden.
- Auch Nikotin wirkt anregend. Zigaretten, Zigarren, Pfeife und Nikotinersatzpräparate sollten Insomniepatienten abends meiden.
- Alkohol ist kein Schlafmittel. Ein "Schlummertrunk" hilft zwar beim Einschlafen, zu viel Alkohol oder regelmäßiger Konsum verursacht aber Durchschlafstörungen.
- Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen und auf den Mittagsschlaf verzichten - das erzeugt ausreichende Müdigkeit am Abend.
- Wenn alles nicht hilft: Aufstehen und etwas lesen oder so lange Musik hören, bis man müde wird.

Denn nur Weniges ist dem Schlaf so abträglich wie lange wach im Bett zu liegen. *(sir/mut)*