

## Endlich besser schlafen

### Müdes Deutschland: Fünf Tipps für eine erholsame Nachtruhe

(djd). Immer mehr Menschen haben Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. Laut aktuellem DAK Gesundheitsreport 2017 sind Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren seit 2010 um 66 Prozent angestiegen. 80 Prozent der Befragten fühlen sich derzeit davon betroffen. Tagesmüdigkeit und Unkonzentriertheit sind die typischen Folgen. Dabei können oft schon einfache Tipps die Schlafqualität verbessern.

- Regelmäßige Schlummerzeiten: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wer jeden Tag, auch am Wochenende, zur gleichen Zeit ins Bett geht, programmiert seinen Körper auf einen festen Schlaf-Wach-Rhythmus. Man kann sich sogar einen Wecker fürs Zubettgehen stellen, um sich selbst zu disziplinieren.

- Schlafräuber vermeiden: Koffein nach 17 Uhr, schweres Essen am Abend oder Fernsehen und Computerarbeit bis kurz vorm Einschlummern können die Nachtruhe empfindlich stören. Besser ist es, vor dem Schlafen ein schönes Buch zu lesen, einen Melissen- oder Baldriantee zu trinken oder eine CD mit beruhigender Musik oder Naturgeräuschen zu hören.

- Wohlfühlatmosphäre schaffen: Wenn es zu hell, zu laut oder zu kalt ist und die Matratze unbequem, lässt es sich schlecht schlafen. Ohrenstöpsel und ein gutes Rollo sind schon einmal hilfreich. Ein optimales Klima und rückengesunden Liegekomfort bieten zudem moderne Wasserbetten. Je nach Menge des eingefüllten Wassers lässt sich die Matratze individuell an jeden Menschen anpassen. Dank der Verdrängung entstehen keine Druckpunkte am Körper, man muss sich weniger drehen und wenden, wodurch man ruhiger schläft. Und durchs integrierte Heizsystem ist das Bett stets auf eine angenehme Wärme ohne Schwitzen einstellbar.

- Stress abbauen: Wer im Job oder auch privat zu viel um die Ohren hat, dem fällt das Abschalten im Bett besonders schwer. Wenn möglich, sollte man einige Termine streichen und feste kleine Ruheinseln für sich selbst einplanen. Meditation, Yoga oder andere Entspannungstechniken können dabei unterstützen.

- Ruhig bleiben: Nur nicht aufregen, wenn es mit dem Einschlafen nicht gleich klappt. Statt sich umher zu wälzen und unter Druck zu setzen, raten Experten dazu aufzustehen und etwas anderes zu machen. Erst dann wieder ins Bett gehen, wenn man wirklich müde wird.

Anti-Burnout-Effekt

Stress und schlechter Schlaf sind eine ungesunde Kombination, die gravierende Folgen wie Kopfschmerzen, Herzkreislaufprobleme und sogar Depressionen beziehungsweise einen Burnout haben kann. Einen echten Anti-Stress-Effekt bieten hier Wasserbetten. Das nahezu schwerelose Liegen ähnelt dem sogenannten "Floating", bei dem man in einem Tank mit körperwarmem konzentriertem Salzwasser treibt. Dieser Entspannungsmethode wird auch eine positive Wirkung bei Burnout zugeschrieben.