

Warum sollte man besser auf der linken Seite schlafen?

In einer Studie, die 2015 im Magazin „The Journal of Clinical Gastroenterology“ veröffentlicht wurde, nennt der Arzt John Douillard mehrere Gründe dafür: Schläft man auf der linken statt auf der rechten Seite, unterstützt man das Lymphsystem beim Abtransport von Abfallstoffen. Auch die Milz, die für die Reinigung des Blutes zuständig ist, befindet sich auf der linken Seite und kann besser arbeiten, wenn wir links schlafen. Bei Rechtsschläfern muss das Herz stärker arbeiten, während es durch Schlafen auf der linken Seite das Blut direkt bergab in die absteigende Aorta pumpt, was das Organ automatisch entlastet. Auch die Lage von Magen und Bauchspeicheldrüse legt ein Linksschlafen nahe. Die Verdauung wird dadurch verbessert und man kann sogar Sodbrennen vorbeugen: Der Nahrungsbrei fließt gar nicht erst bis in die Speiseröhre zurück.

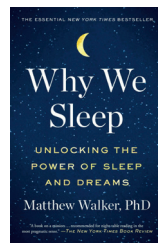
Oft verhindert ein kreisendes Gedankenkarussell das Einschlafen. Was hilft abends am besten beim Abschalten?

Je nachdem, welcher Typ man ist, kann jede*r die passende Methode finden. Es gibt fünf verschiedene Entspannungskanäle, von denen die meisten Menschen einen bis drei präferieren. Visuelle Typen können etwas lesen oder Achter-Schleifen zeichnen und der Linie mit den Augen folgen. Zu den auditiven Einschlaf-tipps zählen binaurale Beats – eine Art sanftes „Neurodoping“ mithilfe von Stereo-Kopfhörern – oder Naturgeräusche wie Regenprasseln oder Baumrascheln. Kinästhetischen Typen hilft eine lauwarme Dusche oder ein Vollbad vor dem Zubettgehen sowie das Massieren von Händen und Füßen. Olfaktorische Einschlafhilfen sind zum Beispiel Zirbenduft oder Lavendelöl. Vielen tut aber auch frische, klare Luft gut. Und schließlich gibt es noch gustatorische Einschlaf-tipps, zu denen etwa Schlaftees zählen. Auch



Zum Weiterhören

Ein ausführliches Interview mit Schlafcoachin Melanie Pesendorfer hören Sie in unserer Podcast-Episode **#23 Kann jeder schlafen lernen?** Auf iTunes, Spotify oder www.lustaufsleben.at



Buchtipp

Matthew Walker:
Why We Sleep,
erschienen bei
Simon & Schuster.

ein Glas Sauerkirschsafft fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Hinter Schlafproblemen können auch ernsthafte gesundheitliche Probleme stecken. Wann sollte man einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren?

Auf jeden Fall sollte man professionellen Rat einholen, wenn man öfter als viermal pro Woche über einen Zeitraum von zwei Monaten Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen hat, insbesondere wenn dies mit Symptomen einhergeht – wie regelmäßigem Aufwachen in der Nacht, frühzeitigem Aufwachen vor dem Wecker, dem Gefühl, kaum oder gar nicht geschlafen zu haben, verminderter Leistungsfähigkeit, Erschöpfungszuständen, Konzentrationschwäche, Kopfschmerzen und Schwindel, Gereiztheit, Nervosität und Anspannung.

Können Sie uns ein paar einfache Tipps zum Ein- und Durchschlafen verraten?

Es ist wichtig, sein individuelles Schlafbedürfnis und seinen Schlafrhythmus zu kennen – und danach zu leben. Hören Sie auf, nachts zu grübeln, wenn Sie munter werden: Nachts verfällt man zuweilen in eine Art Mini-Depression. Schuld daran ist der Schlafbotenstoff Melatonin, der auch düstere Gedanken bringt. Im Dunkeln betrachtet, wiegen Probleme daher oft schwerer. Besser: Probleme aufschreiben und so aus dem Kopf bekommen. Am Morgen sieht es meist buchstäblich heller aus.

Was hilft noch?

Schaffen Sie sich Rituale und Routinen! Regelmäßigkeiten während des Tages und besonders am Abend unterstützen einen gesunden Schlaf. Das heißt: Es sollte feste Zeiten geben für Arbeit, Pausen, Bewegung, Sport, Essen und Trinken sowie für das Zubettgehen. Sie stärken damit Ihren Biorhythmus – und Ihren Schlaf. ——— **LaLa**

6 Tipps für besseren Schlaf

US-Neurowissenschaftler Matthew Walker gilt seit seinem New-York-Times-Bestseller „Why We Sleep“ als der Mann, der den Schlaf-Code knackte. Seine hilfreichsten Ratschläge:

1 Der wichtigste Tipp: Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen und stehen Sie zur gleichen Zeit auf. Stellen Sie sich nicht nur einen Wecker fürs Aufwachen, sondern auch einen zum Einschlafen.

2 Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten (idealerweise bei Tageslicht an der frischen Luft), aber nicht mehr zwei bis drei Stunden vor der Schlafenszeit.

3 Es kann bis zu acht Stunden dauern, ehe die Wirkung von Koffein und Nikotin ganz nachlässt. Das sollte man wissen, wenn man Schwierigkeiten hat, einzuschlafen.

4 Keine Powernaps mehr nach 15 Uhr! Wer am späteren Nachmittag einnickt, schläft schwerer ein.

5 Platzieren Sie Ihren Wecker so, dass Sie nicht sehen können, wie spät es ist. Das soll Grübeln beim Einschlafen vorbeugen.

6 Sind Sie nach 20 Minuten noch nicht eingeschlafen, stehen Sie wieder auf und gehen Sie einer entspannenden Tätigkeit nach, bis Sie schläfrig werden.