

GESUND & Fit

Erholsam schlafen trotz Pandemie

AUSGESCHLAFEN?
Viele Faktoren können dazu beitragen, wie gut – oder schlecht – wir schlafen.



Ursachen für Schlafprobleme

Blaulicht

► Das künstliche Licht (von z. B. Fernsehgerät, mobilen Geräten) stört unsere innere Uhr.

Stress, Sorgen und Ängste

► Grübeln und psychische Belastung lassen uns schlechter schlafen. Psychologische Beratung hilft!

Schmerzen, Unwohlsein

► Beschwerden des Bewegungsapparates können den Schlaf rauben, z. B. Beinkrämpfe, Schmerzen im Rückenbereich oder den Gelenken. Aber auch Dinge wie Herzrasen oder starkes Sodbrennen sollten ärztlich abgeklärt werden.

Probleme mit den Atemwegen

► Behinderte Nasenatmung, Schnarchen und Atmungsbeschwerden aller Art sollten beim HNO-Arzt abgeklärt werden. Vorsicht bei Schlafapnoe (= lautes Schnarchen mit gefährlichen Atemaussetzern)!

So klappt's: Mit diesen Tipps finden Sie zur optimalen Nachtruhe

Stress oder ungesunde Gewohnheiten führen oft zu Schlafproblemen.

Veränderungen. Mit der immer länger andauernden Pandemie wachsen auch die Belastungen für die Psyche – und damit nicht zuletzt auch die Schlafprobleme. Furcht vor einer Ansteckung (bei sich selbst oder Nahestehen-

den), Geld- und Existenzsorgen, Veränderungen im Privat- und Berufsleben und Zukunftsängste rauben vielen Menschen den Schlaf.

Gesundheitsfaktor. Fehlender Schlaf erhöht den Stress zusätzlich, denn unser Körper braucht hochwertige Ruhezeit. Bekommt er diese nicht, leidet unser gesamter

Organismus. Dass Schlaf ein wichtiger Gesundheitsfaktor ist, wissen Medizinerinnen und Mediziner schon lange. Auch die Nachfrage nach professioneller Hilfe nimmt seit Jahren stetig zu, besonders über das letzte Jahr – ein alarmierendes Zeichen. „Wie eine Gesellschaft schläft, sagt viel

über unser Leben und den allgemeinen Gesundheitszustand aus“, so Melanie Pesendorfer, ausgebildete Schlafcoachin, die laut eigenen Angaben seit Sommer 2020 einen 250-prozentigen Anstieg an neuen Klienten verzeichnet.

Mehr dazu lesen Sie im neuen *gesund & fit*-Magazin!

Schlafcoachin Melanie Pesendorfer verrät im *gesund & fit*-Talk:

15 PROFI-SCHLAFTIPPS

- 1. Keine Uhren** Nachts nicht auf Wecker/Handy schauen!
- 2. Cool down** Bei 19 Grad schläft sich's am besten.
- 3. Regelmäßiger Rhythmus** und möglichst täglich zur selben Zeit zu Bett gehen.
- 4. Körperlich aktiv sein** und so viel Zeit wie möglich im Tageslicht verbringen.
- 5. Stress** Entspannung geht eindeutig vor, lassen Sie sich nicht stressen.
- 6. Das Handy abends ab-/leise schalten** oder Nachtmodus aktivieren.
- 7. Kein Marathon vor dem Schlafengehen**, weder geistig noch körperlich. Jetzt sollte entspannt werden
- 8. Kein Kaffee, schwarzer Tee oder Cola nach 14 Uhr.**
- 9. Möglichst auf Alkohol und Zigaretten verzichten.**
- 10. Abends früh und leicht essen**, aber nie hungrig ins Bett gehen.
- 11. Keine Schokolade**, drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen keine Süßigkeiten.
- 12. Persönliches Einschlafritual:** z. B. Füße massieren, meditieren, Buch lesen.
- 13. Viele Pflanzen fördern guten Schlaf:** Baldrian, Melisse, Hopfen, Passionsblumen, Johanniskraut und Lavendel wirken beruhigend und angstlösend.
- 14. Schlaftagebuch führen** Gehen Sie mit einem Schlaftagebuch Ihren Schlafproblemen auf den Grund. Wann gehe ich ins Bett? Wie viele



MELANIE PESENDORFER
Ausgebildete Schlafcoachin
www.dieschlafcoachin.at

Stunden schlafe ich? Wache ich nachts immer wieder auf? Wie fühle ich mich tagsüber?
15. Auf Schlaf-Coachings anstatt auf Schlaftabletten setzen.