





Besser schlafen – wie geht das? Mit gepflegter Schlafhygiene!

Schlafhygiene – klingt nach Hausfrauen-Tipps und Reinlichkeit? Tatsächlich geht's dabei vielmehr um die bestmögliche Gestaltung deiner Lebens- und Schlafgewohnheiten. Hier findest du einige Tipps von der Ernährung über das Interieur bis hin zu nützlichen Apps, mit denen du potenziellen Schlafstörungen ein Schnippchen schlägst.

Ernährung

- **Mikronährstoffe** wie Zink, Magnesium, Vitamin E, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und viele sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen die Bildung und Wirkung der Schlafhormone. Hülsenfrüchte, zum Beispiel Linsen, sind reich an **Tryptophan**, einem Vorprodukt von Melatonin. 
- **Auch das Timing ist wichtig:** Vermeide spätabendliche schwere Mahlzeiten, aber geh auch nicht mit knurrendem Magen ins Bett. Wenn dich spätabends noch mal der Hunger packt, iss nur eine Kleinigkeit, zum Beispiel Naturjoghurt mit Nüssen. 
- **Was du abends nicht mehr essen solltest:** Fleisch, kohlehydratreiche Kost wie Nudeln, Reis, Kartoffeln oder süße Desserts. Sie aktivieren deinen Stoffwechsel und geben dir einen Energieschub – nicht die beste Voraussetzung zum Einschlafen! Dass sich **Koffein und Alkohol negativ** auf die Schlafqualität auswirken, versteht sich von selbst: Denn Koffein putscht auf, und Alkohol aktiviert die Leber und damit die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.

Licht- und Raumgestaltung

- **Künstliches Licht** mit einem hohen Anteil an blauen Frequenzen behindert die Bildung von Melatonin. Die Technik hält immerhin ein paar Kniffe bereit: **Monitore lassen sich meist auf den Nachtmodus einstellen**, sogenannte Blue-Blocker-Brillen filtern das blaue Licht. Besser ist es, spätabends Fernseher, Computer und Handys ganz auszuschalten.
- Dein Schlafgemach sollte über Nacht **möglichst dunkel** sein. Denn die geschlossenen Augenlider können Umgebungslicht nicht ausreichend blockieren. Hier helfen Vorhänge, Jalousien oder auch eine Schlafmaske. Beim Zubettgehen erleichterst du dir den Übergang zur völligen Dunkelheit mit einer kleinen dimmbaren Nachttischlampe. 
- **Auch viele Pflanzen fördern die Raum- und Schlafqualität:** Kakteen nehmen über Nacht Kohlendioxid auf und geben frischen Sauerstoff ab. Efeu filtert Schimmelsporen aus der Luft und benötigt nicht so viel Licht – eignet sich also prima fürs dunkle Schlafzimmer. Stark duftende oder blühende Gewächse können allerdings Kopferzen hervorrufen.



Dresscode Pyjama-Party?

Der eine schläft im T-Shirt, andere kleiden sich ins Nachthemd oder Pyjama, und viele ziehen gar nichts an. Was ist richtig? Alles geht! Achte darauf, dass du möglichst **nicht schwitzt oder frierst**. Denn das stresst den Körper und mindert die Schlafqualität.

Nacktschläfern empfiehlt die Wissenschaft, die Bettwäsche öfters zu wechseln. Im Schlaf verlieren wir rund ein bis zwei Liter Wasser, und das begünstigt die Ansammlung von Milben.



Häufiger Wäschewechsel ist ohnehin angesagt: Ein frisch bezogenes Bett ist die schönste Einladung zum gepflegten Einschlummern.

Und was ist deine bequemste Schlafposition?



Schlafpositionen:

Wie man sich bettet, so liegt man

Rückenlage, Embryonalhaltung, Seitenschläfer oder auf dem Bauch? Keine Sorge: Du liegst am besten so, wie es dir am bequemsten erscheint. Zwei Drittel schlafen am liebsten auf der Seite. Das entlastet die Wirbelsäule. Auch die Rückenlage ist ergonomisch empfohlen, da die inneren Organe so in ihrer natürlichen Position liegen. Wer schnarcht, sollte sich lieber auf die Seite drehen. Bauchschläfer haben den Nachteil, dass sie die Lendenwirbelsäule stärker belasten und Rückenschmerzen riskieren. Dafür fließt der Atem freier – geschnarcht wird in dieser Lage selten.

Apps: die kleinen digitalen Helfer

Mit **diversen Apps** kannst du dein Schlafverhalten überprüfen und optimieren beziehungsweise Schlafstörungen erkennen. Häufig gibt's kostenfreie Basisversionen – ideal zum Ausprobieren, bevor du in ein Abo-Modell einsteigst.

Als sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) gibt's Schlaf-Apps inzwischen sogar auf Rezept. Voraussetzung ist die ärztliche Diagnose „Chronische Insomnie“, dann kannst eine rund 8-wöchige Therapie starten. Laut Schlafwissenschaftler Markus B. Specht liegt die Erfolgsquote bei 70 bis 80 Prozent – sicherlich eine gute Alternative zu Medikamenten.

Quellen und weitere Informationen:

https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/ernaehrung/ernaehrung-einfluss-schlaf-essen-gehirn-rem-gesund-schlecht-regeneration.html
<https://schlaf.de/ratgeber/schlafzimmerumgebung/licht-und-schlaf/>
https://utopia.de/ratgeber/pflanzen-im-schlafzimmer-so-hast-du-einen-gesunden-schlaf_61860/
<https://www.zdf.de/nachrichten/ratgeber/gesundheits/schlaf-hilfe-app-100.html>