

Inhalt

Schäfchen zählen?	4
Das Umfeld	5
Die weichen Faktoren	6
Zu viel im Kopf	7
Natürlich vorbeugen...	9
...und natürlich schlafen	10
Das lieber nicht	11
Die ultimativen Tipps	12
Ab ins Labor?	13
Schlagwortregister	15
Impressum	16



« Natürliche Schlafmittel aus der Drogerie verbessern die Qualität des Schlafes, ohne dabei den Körper zu belasten. »

Peter Heiniger, eidg. dipl. Drogist, Reigoldswil (BL)

Schäfchen zählen?

Baldrian trinken oder mit Musik entspannen:
Egal, Hauptsache es verhilft Ihnen zu gesundem Schlaf.

Doch was ist gesunder Schlaf? Abends mit den Hühnern ins Bett, morgens um sechs frisch und munter aus den Federn zu hüpfen? Neun von zehn Schweizern schlafen durchschnittlich sieben bis acht Stunden, was einer «gesunden» Schlafdauer entspricht. Wer weniger schläft und sich trotzdem ausgeschlafen und leistungsfähig fühlt, hat ebenfalls genug geschlafen. Von einem solchen gesunden Schlaf können jedoch fünfundzwanzig Prozent der Schweizer Bevölkerung nur träumen. Was plagt, sind Ein- und Durchschlafstörungen, allzu frühes morgendliches Erwachen, Müdigkeit tagsüber und damit verbunden Konzentrationsschwierigkeiten.

Das Übel an den Wurzeln packen

Wenn die wunderbare Welt des Schlafs keine Selbstverständlichkeit ist, dann lohnt es sich, genau hinzuschauen und nach Wegen zu

suchen, die eine nachhaltige Besserung bringen. Der Störungen gibt es viele.

Häufig sind es ein oder mehrere Faktoren, von denen die Schlafqualität abhängt. Unser wichtigster Tipp: Nehmen Sie sich die Zeit für gründliche Abklärungen, und probieren Sie allenfalls verschiedene Massnahmen einmal aus.

Eine Lösung wirklich nur in Notfällen sind chemische Schlafkeulen: Werden Beruhigungs- und Schlafmittel über längere Zeit eingenommen, machen sie abhängig und führen häufig zu Nebenwirkungen wie Gedächtnisstörungen, Schwindel oder erhöhter Sturzgefahr. Ausserdem verändern Tabletten die Schlafstruktur, indem sie den Tiefschlaf verkürzen.

Das Umfeld

Fragen zu technischen Aspekten, die einen gesunden Schlaf verhindern können:

Ist Ihr Schlafzimmer zu hell oder zu lärmig? – Abhilfe schafft:
Das Zimmer wechseln; besser abdunkeln; Lärmquellen minimieren.

Stehen Computer und/oder andere elektrische und elektronische Geräte im Schlafzimmer? – Fernseher und Telefone entfernen; prüfen, ob es Antennen in der Umgebung gibt.

Manche Menschen sind empfindlich auf Erdstrahlen oder unterirdische Wasserströme. – Abklären lassen und dann beispielsweise die Möbel umstellen; in einem anderen Zimmer schlafen; technische Einrichtungen anbringen.

Stimmen Raumtemperatur (17–19 Grad), Luftqualität und Luftfeuchtigkeit? – Mehr lüften; mehr oder weniger heizen; Feuchtigkeitsgehalt steuern.

Wie alt sind Bett und Matratze? – Matratzen sollten durchschnittlich alle zehn Jahre ausgewechselt werden.

Hat das Schlafzimmer eine leichte, beruhigende Atmosphäre? – Neue Farben (beruhigend wirken sollen etwa Hellblau oder Türkis), anderes Licht reinbringen.

