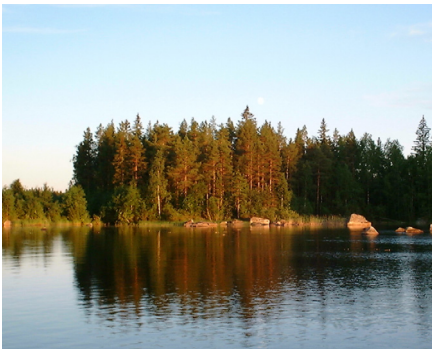


Guter Schlaf macht guten Tag

Von Meta Zweifel – Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Oft wird uns das aber erst bewusst, wenn es nicht mehr klappt mit dem Einschlafen oder wenn sich Durchschlafprobleme einstellen. Zum Glück gibt es eine ganze Reihe von einfachen Schlafhygiene-Regeln die in vielen Fällen schon helfen die Probleme zu mildern.

MZ. Schlaf ist ein kostbares Gut und recht eigentlich eine Säule unserer Gesundheit. Dies wird uns meist erst dann bewusst, wenn wir unter Einschlafstörungen leiden, Durchschlafprobleme haben, wenn aus der Nachtruhe beängstigende Unruhe-Stunden werden und Morgenstund' nicht mehr Gold im Mund hat, sondern Kopf und Glieder mit Blei beschwert. Ruth Peter-Jordi, Psychologin SGPH, führt an der Kanonengasse 24 unter dem schönen Firmennamen Dorma bain eine Praxis für Stress- und Schlafberatung. Die Fachfrau klärt mit dem Schlaf suchenden Klienten ab, wie sich die Störungen äussern und wie seine Tagesbefindlichkeit ist. „Schlafstörungen können unter Umständen schleichend auftreten“, sagt Ruth Peter. „Je nachdem bündeln sich mehrere Symptome, so dass schliesslich eine Burn-out-Situation entwickelt.



Tipps für einen guten Schlaf

- Schlafmittel sind keine gute und vor allem keine Dauerlösung. Frei von schädlichen Nebenwirkungen sind Ruth Peters Schlafhygiene-Regeln.
- Suchen Sie das Bett erst auf, wenn Sie wirklich müde sind. Um diesen Zustand leichter zu erreichen, müssen Sie allenfalls auf Ihr Mittagsnickerchen verzichten.

- Vermeiden Sie Panik. Manche Leute lassen sich von falschen Vorstellungen drangsalieren. Falsch ist etwa die Behauptung, der Mensch brauche unbedingt 8 Stunden Schlaf: Die Schlafdauer ist jedoch individuell verschieden. Ungültig ist auch die Behauptung, der Schlaf vor Mitternacht sei am gesündesten.
- Entwickeln Sie vor dem Zubettgehen bestimmte Rituale. Vielleicht trinken Sie einen mit etwas Honig gesüssten Kräutertee, machen ein paar Entspannungsübungen, nehmen ein Fussbad. Aufgepasst: Der berühmte „Schlummerbecher“ mag eine Einschlafhilfe sein, danach beeinträchtigt er aber den Schlaf. Alkohol ist ein echter Schlafstörer.
- Lässt Sie der Ansturm von Gedanken nicht einschlafen? Stehen Sie auf. Und schreiben Sie nieder, was Ihnen durch den Kopf geht. Eine „Kopfleerete“ macht Sie schlafbereit.
- Kehren Sie den Wecker so von sich weg, dass Sie sich bei nächtlichem Aufwachen nicht die Uhrzeit kontrollieren und sich wegen des Schlafunterbruchs ängstigen oder ärgern können.
- Falls Ihr männlicher oder weiblicher Bettpartner durch unruhige Schlafbewegungen oder mit Schnarchgetöse Ihren Schlaf stört, muss die Situation besprochen und nach Lösungen gesucht werden. Mit Schnarchproblemen befassen sich je nach Fall Ohren-Nasen-Hals-Ärzte oder Lungenspezialisten. Manchmal sind separate Schlafzimmer die partnerschaftsverträglichste Lösung.

In diesem Sinne „Schlafen Sie gut“!

www.dorma-bain.ch Das Schlaftagebuch kann helfen erste Erkenntnisse über die Art und Schwere einer Schlafstörung zu gewinnen.



Ruth Peter-Jordi

Dipl. prakt. Psychologin SGPH

Dorma bain

Praxis für Stress- und Schlafberatung

Kanonengasse 24
4410 Liestal
Tel. 061 921 3182