

# Pressemitteilung

## Direktion Bayreuth-Kulmbach

Gesunde Nachtruhe

### Erholen und Energie tanken im Schlaf

Bayreuth, 25.08.2022

Ein gesunder Schlaf ist wichtig für Körper und Geist. Wenn wir gut schlafen, erholen wir uns und sammeln Energie für den kommenden Tag.

Wer hingegen zu wenig oder schlecht schläft, ist tagsüber eher müde und reizbar. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ist verringert, auch Kopfschmerzen und Muskelverspannungen können die Folge sein. „Studien haben zudem gezeigt, dass bei Menschen, die über lange Zeit zu wenig schlafen oder an Schlafstörungen leiden, das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes steigt“, sagt Ulrike Fischer, Gesundheitsexpertin bei der AOK in Bayreuth.

#### **Dauer und Qualität des Schlafs sind wichtig**

Studien zufolge reichen sieben bis acht Stunden Schlaf für die nächtliche Regeneration. Neben der Dauer ist die Qualität des Schlafes entscheidend für seine erholsame Wirkung. „Normalerweise durchläuft der Mensch während einer Nacht mehrmals verschiedene Schlafphasen, in denen der Schlaf unterschiedlich tief ist“, erläutert Ulrike Fischer. Dabei können auch kürzere wachähnliche Zustände auftreten. Wer also nachts aufwacht und nicht gleich wieder einschlafen kann, sollte sich nicht unter Druck setzen und nicht auf die Uhr schauen. Wer das Wachliegen als quälend empfindet, kann aufstehen und einer ruhigen Beschäftigung nachgehen. „Meist treten Schlafstörungen nur vorübergehend auf“, so die AOK-Gesundheitsexpertin. Wer allerdings mehrere Wochen hintereinander nicht ein- oder durchschlafen kann, sollte medizinischen Rat suchen. Das gilt auch für Menschen, die schlafwandeln oder unter Schlafapnoe leiden. Schlafmittel sollte man nur in Rücksprache mit der Hausärztin oder dem Hausarzt einnehmen. Meist helfen sie nur kurzfristig und bergen bei dauerhafter Einnahme die Gefahr von Abhängigkeit.

### Tipps für eine erholsame Nachtruhe

Regelmäßige Bewegung tagsüber hilft, Stress abzubauen. Nachts schläft man dann meist besser. Ulrike Fischer rät jedoch davon ab, direkt vor dem Zubettgehen noch intensiv Sport zu treiben. Sinnvoll ist es, relativ früh zu Abend zu essen. Üppige Mahlzeiten am späten Abend sowie koffein- und alkoholhaltige Getränke können den Schlaf beeinträchtigen. Ein Abendspaziergang oder ein heißes Bad mit Zusätzen wie Melisse oder Lavendel machen erfahrungsgemäß angenehm müde. Sehr nützlich ist es, spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen den Fernseher oder das Handy auszuschalten. Die Lektüre von Büchern oder Zeitschriften dagegen kann das Einschlafen fördern. Bestimmte Rituale – wie ein Spaziergang, ein Kräutertee oder eine Entspannungsübung – signalisieren Körper und Seele, dass jetzt Schlafenszeit ist. Darüber hinaus schwören viele Menschen auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus. „Nach Möglichkeit gewöhnt man sich an, immer ungefähr zur selben Zeit zu Bett zu gehen und wieder aufzustehen, am besten auch am Wochenende“, empfiehlt Ulrike Fischer. Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und nicht zu warm sein. Eine Temperatur zwischen 14 und 18 Grad ist optimal. „Es hat sich zudem bewährt, das Schlafzimmer abzudunkeln und Geräusche möglichst abzuschirmen“, so Ulrike Fischer weiter. Günstig ist es, vor dem Zubettgehen noch einmal zu lüften.

### Bilderservice:

#### Bild:



#### Urhebervermerk:

© PantherMedia / luismolinero

#### Bildunterschrift:

Abendliche Rituale und Entspannungsübungen wirken schlaffördernd.

