

Von STEFANIE HÖRNIG

Eigentlich hätten wir heute viel fitter ins Büro kommen müssen. Schliefllich haben wir durch die Zeitumstellung eine Stunde Schlaf geschenkt bekommen. Doch jeder 4. Deutsche leidet unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Und 11 % sagen, sie seien nicht erholt, obwohl sie schlafen. BILD nennt die wichtigsten Gründe für diese Schlafprobleme und wie Sie sie lösen.

Keine Zick-Zack-Abende!

Am Montag feiern bis fünf Uhr morgens, am Dienstag dann nach der „Tagesschau“ ins Bett – wer so unterschiedlichen Zeiten schläft, stresst den Körper, denn wir brauchen einen festen Rhythmus. Versuchen Sie deshalb, Anfang und Ende der Nacht regelmäßig zu gestalten. Zumindest in der Woche. Ein klarer Tagesablauf lässt Sie gut ein- und durchschlafen. Um erholt zu sein, sollten Sie versuchen, täglich sieben bis acht Stunden zu schlafen.

Lassen Sie Multi-Tasking vorm Zubettgehen!

Kurz vor dem Einschlafen schauen Sie fern, surfen nebenbei im Internet und telefonieren auch noch? Multi-Tasking vorm Zubettgehen behindert den Schlaf – unser Gehirn kann nicht abschalten. Zwei Stunden vor der Nachtruhe sollten Sie das Hirn runterfahren und es nicht mit mehreren parallelen Handlungen aufputzen. Nehmen Sie ein Bad, lesen Sie, hören Sie leise Musik – oder haben Sie Sex.

Arbeiten Sie nicht im Nachthemd!

Lassen Sie Ihre Arbeit im Büro! Wer im Kopf spät noch organisiert, sogar im Bett noch Mails liest, wird eher wacher als müde. Schalten Sie ab!

Kühlen Sie Ihr Schlafzimmer!

Wenn Sie schwer einschlafen oder

nachts wach werden, könnte das an Ihrem Schlafzimmer liegen. Wichtig: Es muss kühl sein. Empfohlen werden rund 16 bis 18 Grad. Zudem sollte es leise und dunkel sein.

Nehmen Sie immer eine Decke!

Nachts fährt unser Körper runter, besonders unser Gehirn braucht Zeit zum Regenerieren. Zudem werden kaputte Körperzellen repariert, Muskeln aufgebaut und Hormonschwankungen ausgeglichen. Auch die Körpertemperatur sinkt ab, um bis zu 1,5 Grad! Deshalb: Unbedingt zudecken – nicht nur jetzt im Winter, sondern auch im Sommer. Wichtig: Die Füße warm halten.

Nehmen Sie das richtige Zubehör!

Guter Schlaf fängt beim Matratzenkauf an. Probieren Sie im Laden aus, welches Material (Kaltschaum, Latex, Federkern) das Richtige für Sie ist. Die Bettdecke sollte flüssigkeitsdurchlässig sein, damit Sie nachts nicht schwitzend aufwachen. Ein längliches Kissens ist besser für einen erholsamen Schlaf. Da vor allem der Hals auf dem Kissen liegt, ist der Nacken entspannt.

Bewegen Sie sich tagsüber genug!

Sorgen Sie am Morgen für helles Licht und frische Luft. Denn ein guter Start in den Tag macht Sie fit – und wer sich tagsüber genügend bewegt,

Sie schläft schlecht wegen einer Erbse – Was ist bei Ihnen das Problem? Finden Sie es heraus und schlafen Sie besser. BILD sagt gute Nacht!



Haben Sie auch so schlecht geschlafen?

Das lässt sich ändern!

der schläft abends auch besser und wacher erholt auf.

Machen Sie mal einen Mittags-schlaf!

Die Deutschen halten innerhalb Europas am meisten Mittagsschlaf. Und das ist auch sinnvoll. Zwischen 14 und 16 Uhr hat unser Körper ein Tief, das sogenannte „Suppen-Koma“. Etwa 70 Prozent der Menschen tun es gut, dann ein Nickerchen (15 bis 20 Minuten) zu halten, um konzentriert zu blei-

ben. Das fördert auch den Nachtschlaf: Wer am Nachmittag noch mal voll powern kann, schläft am Abend besser ein.

Vermeiden Sie Schnarch-Stress!

Auch Ihr Partner kann Ihren Schlaf stören. Eine typische Szene: Der Mann schnarcht, die Frau liegt daneben und kann durch das Sägen nicht einschlafen. Sie stupst ihn an, wälzt sich umher. Während seiner kleinen Aufwachphase (jeder Mensch wacht

20-mal pro Nacht kurz auf) merkt das der Mann, auch sein Schlaf wird gestört. Die Folge: Beide sind am nächsten Tag müde. Helfen können moderne Schnarch-Schienen, die den Unterkiefer vorziehen und das Sägen-Geräusch stoppen. Bei Atemaussetzern empfehlen Experten Maskenaufsätze: Sie pusteln Luft in die Atemwege und erzeugen so einen Überdruck, der das Erschlaffen im hinteren Rachenraum und

damit die Ausfälle und das Schnarchen verhindert.

Schließen Sie Schlafstörungen aus!

All diese Ratschläge helfen nicht? Acht Millionen Deutsche leiden an krankhaften Schlafstörungen. Um festzustellen, ob Sie dazugehören, gibt es die Dreier-Regel: Wenn Sie länger als drei Monate Probleme haben, diese mehr als dreimal die Woche auftreten und Sie dabei länger als

drei Stunden wach liegen, sollten Sie zum Arzt gehen. Zusätzlich gilt: Wenn Sie sich unwohl oder erschöpft fühlen und nachts schnarchen oder Atemaussetzer haben, lassen Sie sich von einem Schlafmediziner durchchecken.

Fachliche Beratung: Dr. med. Michael Feld, Schlafmediziner („Schlafen für Aufgeweckte“, Südwest Verlag, 160 Seiten, 16,99 Euro)

Geprüft von Stiftung Warentest Auf diesen Matratzen schlummern Sie gut

Wer gut liegt, schläft gut! Aber welche Matratze hat die besten Liegeeigenschaften? Die Stiftung Warentest hat 15 Kaltschammatratzen untersucht – hier die fünf besten.

DER TESTSIEGER
Diamond Perfect Fit Plus: die besten Liegeeigenschaften für alle Schlafertypen. Preis: 650 Euro, Urteil: gut (2,3).

DIE TEURE
Metzeler Fashion Tubes 126: sehr gut im Dauertest, auch bei starkem Schwitzen. Preis: 990 Euro, Urteil: gut (2,4).

DIE WEICHE
Badenia irisette VitaFlex Flextube: sehr weiche Matratze mit noch guten Liegeeigenschaften. Preis: 550 Euro, Urteil: gut (2,5).

DIE LEICHTE
f.a.n. Fitness KS/H3: geringes Gewicht, deshalb leicht zu transportieren. Preis: 330 Euro, Urteil: befriedigend (2,6).

DIE GÜNSTIGE
Ikea Sultan Fønnes: gute Haltbarkeit und guter Bezug, aber Körper sinkt deutlich ein. Preis: 69 Euro, Urteil: befriedigend (3,2).

Was ist ein Boxspring-Bett?

Sie sind der Trend aus den USA und werden auch bei uns immer beliebter: Boxspring-Betten. Aber was ist das genau? Ein Boxspringbett hat keinen Latenrost, auf dem die Matratze liegt, sondern ein extrem dickes Untergestell mit eigener Federung. Das System lässt sich je nach Schlaf-typ zusammenstellen, kostet ab 500 Euro.

DIGITAL präsentiert das TV-PROGRAMM am Montag

Table with TV program listings for ARD, ZDF, SAT.1, RTL, PRO 7, VOX, NDR, KABEL 1, RTL II, 3SAT, ARTE, SRTL, SKY, and SPORT1. Includes program titles, times, and brief descriptions.

DAS WETTER Bild

Weather forecast for Monday, 29.10.2012. Includes maps for Germany and Europe, temperature scales, and a list of regional weather conditions.