



## Gesund Schlafen und achtsam Aufstehen

Morgens in aller Ruhe aufstehen, voller Energie und Motivation in den Tag zu starten - die Wunschvorstellung vieler, doch leider sieht die Realität oftmals anders aus: Der Wecker reißt einen aus dem Traum, das Aufstehen fällt so gar nicht leicht und die Motivation bleibt auf der Strecke. Doch was machen Menschen anders, die top fit aufstehen können im Gegensatz zu den „Morgenmuffeln“?

Wir geben Tipps für einen gesunden Schlaf und eine gesunde Morgenroutine.

### Wieso ist der Schlaf so wichtig für uns?

Der Schlaf gibt unserem Körper Ruhe, Entspannung und Erholung für den ganzen Körper, was für uns Menschen lebenswichtig ist. Das Immunsystem kann in dieser Zeit neue Kraft tanken und die Psyche verarbeitet das am Tag Erlebte. Bei einer Störung des Schlafrhythmus kann es bekanntlich auch zu gesundheitlichen Problemen kommen, wie z.B. Herz-Kreislauf-Problemen.



Sie sollten Experten zufolge zwischen sieben und acht Stunden schlafen; viel kürzere oder längere Schlafzeiten sollten vermieden werden. Generell gilt: wenn Sie sich morgens beim Aufwachen fit fühlen, haben sie ausreichend geschlafen.

### Faktoren für eine gute Schlafqualität

- Eine angenehme Schlafumgebung: Ein abgedunkelter und ruhiger Raum sorgt dafür, dass wir schneller einschlafen und besser durchschlafen können. Alternativ können geräuschisolierende Ohrstöpsel und eine Schlafbrille helfen.
- Zimmertemperatur: Im Schlafzimmer sollte es kühl sein, am besten zwischen 16 und 20 Grad Celsius.
- Ernährung: Am Abend ist es sinnvoll, keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen, damit der Körper weniger Energie aufwenden muss, um diese zu verarbeiten.
- Genussmittel weglassen: Der Verzicht bzw. die Reduzierung von Koffein, Alkohol und Nikotin verbessern die Schlafqualität.
- Regelmäßiger Sport: Durch Bewegung ist der Körper richtig ausgelastet, findet schneller in seinen Ruhezustand, wodurch ein guter Schlaf gefördert wird. Es sollten mindestens drei Stunden zwischen Sport und Nachtruhe liegen.
- Sorgen von der Seele schreiben: Private oder berufliche Probleme werden häufig „mit ins Bett genommen“. Um sich von diesen zu befreien, hilft es, die Sorgen vor dem Schlafengehen auf einen Zettel zu schreiben und diesen über Nacht in eine Schublade zu legen. Erst am nächsten Tag darf der Zettel wieder herausgeholt werden.
- Kurzer Mittagsschlaf: Je länger der Körper tagsüber ruht, desto weniger Schlaf benötigt er nachts. Deswegen ist es ratsam, den Mittagsschlaf zu kürzen oder sogar ganz wegzulassen, um den normalen Schlafrhythmus wiederherzustellen.

### Das Weiterschlafen erschweren

Meistens ist es ein Fehler, wenn das Handy oder der Wecker direkt neben dem Bett auf dem Nachttisch liegt. Denn sind sie in Griffnähe, verführt das dazu, auf die Snooze/Schlummer-Taste zu drücken. Man döst immer wieder ein, was einen auch nach dem Aufstehen in einem müden, dämmrigen Zustand sein lässt. Die Lösung: Das Handy oder den Wecker vor dem Zubettgehen weit weg von dem Bett legen. So ist man gezwungen, aufzustehen.



### Lassen Sie die Sonne herein

Ist ein stockfinsternes Zimmer für das Einschlafen hilfreich, so erschwert es jedoch das Aufstehen. Unsere innere Uhr wird vor allem durch das Schlafhormon Melatonin gesteuert. Bei Tageslicht wird die



Weiskirchen  
lebt gesund!



Ausschüttung von Melatonin gestoppt und wir werden wach. Fehlt Tageslicht, gelangt Melatonin ins Blut und lässt uns müde werden. Deshalb sollte morgens Licht in das Schlafzimmer kommen. Wenn es beim Aufstehen noch dunkel ist, kann eine Lichtlampe ab 10 000 Lux beim Aufstehen helfen.

### **Ein Morgenritual**

Unser Verhalten wird durch Gewohnheiten beeinflusst. Am leichtesten gelingt der Start in den Tag mit einem morgendlichen Ritual. Sei es ein leckerer Kaffee, eine heiße Dusche oder das Abspielen des Lieblingslieds. Nach einer Woche konsequentem Durchführen wird dann eine schrittweise Veränderung der Gewohnheiten bemerkbar.

### **Sport am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen**

Ein sehr guter Wachmacher ist Morgensport. Leichte Gymnastik- und Dehnübungen oder eine kurze Laufeinheit um den Block genügen für den Frischekick. Bei gutem Wetter kann der Morgensport auch auf den Balkon oder in den Garten verlegt werden. Sport am Morgen macht nicht nur fit, sondern entspannt auch für den Tag.

### **Frühstücken Sie ausgiebig**

Ein reichhaltiges, gesundes Frühstück liefert die nötige Energie für den Tag. Ein selbst gemachtes Müsli mit Obst, Vollkornbrot und Gemüsestreifen versorgen uns mit komplexen Kohlenhydraten, Vitaminen und Nährstoffen, die für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit über den Tag hinweg wichtig sind. Ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees ergänzen das Frühstück.

### **Wechselduschen**

Wechselduschen sind wahrscheinlich eine unangenehme Methode um wach zu werden, jedoch sind sie sehr effektiv. Durch den Wechsel von warmem und kaltem Wasser kommt der Kreislauf in Schwung. Doch Vorsicht: Um das Herz nicht zu belasten, sollte das kalte Abbrausen zunächst an den Füßen bzw. Händen und von da aus langsam von außen in Richtung Herz erfolgen. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten Wechselduschen nur in Absprache mit ihrem Arzt machen.

#### **Literaturverzeichnis:**

AOK – Die Gesundheitskasse (2020). Besser aufstehen – 7 Tipps für mehr Energie am Morgen. Zugriff am 17.06.21. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/besser-aufstehen-7-tipps-fuer-mehr-energie-am-morgen/>  
Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung. Tipps für Ihr Schlafverhalten, Selbsttest Schlafstörung. Zugriff am 17.06.21. Verfügbar unter <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/informationen-zum-thema-schlaf/tipps-fuer-ihre-schlafverhalten-selbsttest-schlafstoerung>  
Ruth Jahn et al. Schluss mit Schlafproblemen: So verbessern Sie Ihre Schlafqualität und Ihr Wohlbefinden, Beobachter-Edition.  
Schlack, R., Hapke, U., Maske, U., Busch, M.A., Cohrs, S. (2013). Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung. Zugriff am 17.06.21. Verfügbar unter <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1502/280M9cqqeFQY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
Weeß, Hans-Günter. Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen, Klett-Cotta.  
Bilder (Quelle: Pixabay)