

## **Stresspuffer für einen gesunden Schlaf**

von PD Dr. Tanja Lange



### **1. Entspannungsübungen**

Beschäftigen Sie sich mit Techniken zur Entspannung, um zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen, z. B. mit Yoga, Qigong, Tai-Chi, Meditation, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson u. a. Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr bei zertifizierten Angeboten oder belohnen die Teilnahme mit Bonuspunkten.

### **2. Rituale**

Finden Sie kleine, entspannungsfördernde Schlafrituale, die als Pufferzone zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen dienen. Das kann ein letzter gemütlicher Spaziergang mit dem Hund sein oder Sie nehmen ein warmes Bad, trinken eine Tasse beruhigenden Tee, hören ein Hörbuch oder schreiben Tagebuch.

### **3. Körperliche Aktivität**

Gehen Sie tagsüber möglichst oft nach draußen und bewegen Sie sich an der frischen Luft. Denn je aktiver Sie sind, umso besser wird Ihr Schlaf in der Nacht. Und: wer sportlich aktiv ist, kann die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Stress besser abpuffern. Allerdings sollten Sie auf Sport am späten Abend verzichten.

### **4. Aufwärmen**

Wir schlafen besser ein, wenn wir unsere Körperwärme abgeben können. Das gelingt nicht mit kalten Füßen. Daher hilft oft ein warmes Bad vorm Zubettgehen oder eine Wärmflasche im Bett.

## Stresspuffer für einen gesunden Schlaf

von PD Dr. Tanja Lange



### 5. Soziales Netz

Ein gut funktionierendes soziales Netz, Menschen auf die man sich verlassen kann und die einen unterstützen und tragen, sind ein wichtiger Resilienzfaktor. Gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und der Familie sind eine wichtige Ressource im Umgang mit Belastungen und wirken als Stresspuffer.

### 6. Kontinuität

Stehen Sie am besten jeden Morgen um die gleiche Zeit auf, auch am Wochenende und im Urlaub. Am besten gehen Sie gleich morgens für etwa eine halbe Stunde nach draußen. Das Tageslicht am Morgen hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und wirkt gleichzeitig stimmungsaufhellend.

### 7. Zeitmanagement

Ein geeignetes Zeitmanagement kann eine wichtige Bewältigungsstrategie zum Stressabbau sein. Versuchen Sie Ihre Zeitplanung zu optimieren, so dass Ihnen genug Zeit für Erholung und Entspannung bleibt. Und räumen Sie Ihrem Schlaf einen hohen Stellenwert ein; Schlaf ist wertvoll und eine gute Investition in Ihre Gesundheit.