

Gesundheitstipp Schlaf

---

# GUTE NACHT

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Gesundheitstipp Schlaf

---

Wie wichtig guter Schlaf ist, merken wir vor allem dann, wenn wir ihn nicht bekommen. Schlafprobleme sind weit verbreitet. Manchmal lassen sie sich aber mit ganz einfachen Mitteln in den Griff bekommen.

**Die Matratze.** Ist sie zu weich, verhindert das tiefe Einsinken nächtliche Bewegungen. Ist sie zu hart, können sich Rücken- und Gelenkprobleme bemerkbar machen. Finden Sie die für Ihre Bedürfnisse richtige Liege-  
härte.

**Die Temperatur.** Sowohl Schwitzen als auch Frieren beeinflusst den (im Schlaf gedrosselten) Stoffwechsel. Optimal sind im Schlafzimmer etwa 18°C.

**PC, TV & Co.** Die blauen Lichtwellen von Handy-, Computer- oder Fernseh-  
bildschirmen hemmen die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Verbannen Sie diese Geräte möglichst aus dem Schlafzimmer.

**Der Mittagsschlaf.** Auch wenn Sie nach durchwachter Nacht verständ-  
licherweise müde sind: Widerstehen Sie dem Drang nach einem Mittags-  
schlaf. Das Nickerchen stört Ihre innere Uhr, bringt die Melatonin-Pro-  
duktion durcheinander und bewirkt womöglich einen Teufelskreis.

**Arzneimittel.** Einige Medikamente haben Einfluss auf den Schlaf-Wach-  
Rhythmus, andere führen zu Sodbrennen oder beinhalten anregende  
Zusatzstoffe wie Koffein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Ihre  
Medikamente als Schlafkiller verdächtigen (aber setzen Sie sie bitte  
nicht einfach ab!).

**Zu lange im Bett?** Sie liegen jede Nacht stundenlang wach? Dann ver-  
kürzen Sie die Zeit im Bett! Legen Sie sich später schlafen, stehen Sie  
früher auf. Achten Sie dabei auf Regelmäßigkeit, damit sich Ihr Schlaf-  
rhythmus auf einem neuen Niveau normalisieren kann.

**Wenn alles nichts hilft,** sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, um medizi-  
nische Gründe wie z.B. eine Schilddrüsenfehlfunktion auszuschließen.

---

Stefan Kirster, Facharzt für Arbeitsmedizin, Betriebsarzt REGIOMED Klinikum Coburg