

## Schlafen wie ein Murmeltier

***Menschen, die in der Nacht regelmässig um ihren Schlaf gebracht werden oder höchstens ein Auge voll Schlaf nehmen können, sind gar nicht so selten. Viele haben nicht das Glück, durchzuschlafen und sich regenerieren zu können. Mit unseren Tipps aber schlafen Sie wie ein Murmeltier***

### Das Problem

Schlaf ist viel mehr als das Gegenteil von Wachheit. Es ist die Zeit, in der sich Körper und Geist erholen und für den nächsten Tag fit machen. Dabei variiert die Tiefe des Schlafs in einem wiederkehrenden Zyklus von vier unterschiedlichen Phasen. In den Tiefschlafphasen führt der Körper sehr viele Regenerationsarbeiten aus: Er nimmt Reparaturen vor, verdaut die Nahrung zu Ende und stärkt das Immunsystem. Pro Nacht benötigt er zwei bis drei Stunden Tiefschlaf, um sich optimal regenerieren zu können. Nach jeder Tiefschlafphase nähern wir uns der Traumschlafphase. In diesem Abschnitt, der sogenannten REM-Phase, hat man die meisten Träume. Während sämtliche Muskeln entspannt sind, ist das Gehirn hochaktiv.

Jeder Mensch wacht in der Nacht durchschnittlich 28 Mal auf, kann sich anderntags aber nicht daran erinnern. Im Unterschied zu jenen, die nicht ein- oder durchzuschlafen können und stundenlang wach im Bett liegen. So erholen sich Körper und Geist auch nicht ausreichend, was sich unvermeidlich auf die Gesundheit auswirkt. Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme oder Müdigkeit am Tag sind die Folgen.

### Die Tipps

- Nicht mit leerem, aber auch nicht mit überfülltem Magen zu Bett gehen. Wenn Sie Hunger haben oder Ihre Organe zu sehr mit Verdauen beschäftigt sind, fällt das Schlafen schwer.
- Regelmässige Schlafenszeiten fördern den Schlaf. Unser Körper liebt es, in einem Rhythmus zu leben.
- Vereinbaren Sie mit Ihren Sorgen einen Termin. Schreiben Sie auf, was Sie beschäftigt und was am nächsten Tag erledigt werden muss. So gewinnen Sie die innere Ruhe für einen guten Schlaf.
- Entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag mit einem warmen Bad oder lockern Sie Ihre Muskulatur mit Entspannungsübungen auf.
- Streichen Sie Ihren Mittagsschlaf, wenn Sie in der Nacht nicht schlafen können.