

## Schlafprobleme

### 5 Tipps, die Deutschland helfen.



38 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme. Das muss nicht sein: Alpine Hearing Protection, der Spezialist für professionellen Gehörschutz, hat 5 einfache Tipps, die einen entspannten Schlaf ermöglichen.

Anzeige

#### **Fett weg mit Ultraschall**

Human Aesthetics  
GmbH bis zu 5 cm  
schlanker pro  
Sitzung  
[www.human-aestheti](http://www.human-aestheti)

Google-Anzeigen

#### **Becel Ernährungstipps**

Finden Sie hier  
viele praktische  
Ernährungstipps &  
Nährwerttabellen.  
[www.becel.de](http://www.becel.de)

Google-Anzeigen

Wer träumt nicht davon, jeden Morgen frisch und erholt aufzuwachen? Doch die Realität sieht leider oft ganz anders aus. Über ein Drittel der Deutschen leidet an Schlafproblemen, so aktuelle Studien. Schlafprobleme können sich ganz unterschiedlich äußern. Fast jeder fünfte aller Befragten hat Schwierigkeiten mit dem Einschlafen und mehr als 29 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Meistens hat das ganz vielfältige und individuelle Gründe. 5 einfache Tricks helfen aber dabei, die Chancen auf erholsamen Schlaf zu erhöhen:

#### **1. Ruhe**

Ihr Nachbar feiert gerne Partys? Ihr Partner schnarcht ab und zu? Das ist Gift für gesunden Schlaf! Speziell für diese Störungen der Nachtruhe durch Lärm hat Alpine Hearing Protection einen besonderen Gehörschutz für die Nacht entwickelt: die SleepSoft® Earplugs. Sie schützen vor Straßenlärm, Schnarchen und lästigem Umgebungslärm, das Läuten der Türglocke oder das morgendliche Klingeln des Weckers bleibt jedoch hörbar! Der Trick: Ein spezieller akustischer Filter, der Störgeräusche filtert, aber kein Gefühl der akustischen Isolation entstehen lässt, wie man es von klassischen

Schaumstoffstöpseln gewöhnt ist.

#### **2. Entspannung**

Eben noch auf 180 und gleich wieder total entspannt sein – das funktioniert meistens nicht. Der Körper benötigt eine gewisse Ruhephase, um sich vom Alltagsstress zu erholen. Verzichten Sie deshalb eine halbe Stunde vor der Nachtruhe auf Fernseher und Computer. Bei einem Buch und einer Tasse Tee lässt es sich viel leichter entspannen. Und wenn das nicht hilft, können Sie es ja mal mit autogenem Training oder ein paar entspannenden Yogaübungen versuchen.

#### **3. Dunkelheit**

Besonders in der Stadt wird es nie richtig dunkel: Straßenlaternen, Leuchtreklame und Autolichter machen die Nacht zum Tag. Dunkelheit erleichtert aber das Einschlafen, da so vom Körper mehr Melatonin (das sogenannte „Schlafhormon“) gebildet wird. Achten Sie also beim Kauf darauf, dass Gardinen, Rollos und Co. das Schlafzimmer gut abdunkeln.



#### 4. Richtige Ernährung

Vor dem Schlafen noch ein ordentliches Steak verputzen? Das mag der Körper gar nicht. Denn schweres und fettiges Essen vor der Nachtruhe lassen ihn unnötig aktiv werden. Besser sind Mahlzeiten wie Pasta mit gedünstetem Gemüse, da sie schnell vom Körper verdaut werden können und Kohlenhydrate schön müde machen.

#### 5. Optimale Dauer

Eine Faustregel für die perfekte Länge des Schlafs gibt es nicht. Die Deutschen schlafen durchschnittlich 7,1 Stunden pro Nacht. Doch es gibt Menschen, die mit wesentlich weniger Schlaf auskommen oder sich erst nach einer längeren Schlafdauer richtig ausgeschlafen fühlen. Im Laufe des Lebens kann sich das Schlafverhalten eines Menschen auch noch ändern. Sich eine kürzere Schlafdauer anzutrainieren funktioniert aber meistens nicht, da jeder Körper seine eigene innere Uhr hat. Als Faustregel gilt, einfach auf den eigenen Körper zu hören und sich genau so viel Schlaf zu gönnen, wie man tatsächlich braucht.

Wer von lauten Straßen oder einem schnarchenden Partner wachgehalten wird, erhält die Alpine SleepSoft® Earplugs ab sofort in ausgewählten Apotheken, bei ausgewählten Hörgeräteakustikern sowie online.

Diskutiere zu diesem Thema in unserem [Forum](#).

Weitere Informationen [www.alpine.nl](http://www.alpine.nl)

[ EG ]

<http://www.gesundheit1.de/de/medizin/drucken/n-7253992-schlafprobleme.htm>

#### Weitere Artikel zum Thema:

- » Wie hoch ist Ihr Osteoporose-Risiko?
- » Wenn der Magen zu viel Saures gibt
- » Huckepack-Linse
- » Damit wird jeder Tag zum „Tag der Zahngesundheit“
- » Kleine Bürstchen, große Wirkung
- » Achtung, Gefahr! Zahnerosion: oft unterschätzt
- » Erkältung oder Grippe - nein danke!
- » Gesunde Zähne in einem gesunden Körper
- » Auf den Inhalt kommt es an
- » Wenn der Bohrer kreischt

Fertig

5. Oktober 2009

<http://www.gesundheit1.de/de/medizin/drucken/n-7253992-schlafprobleme.htm>