



Natürliche Einschlafhilfen: Hausmittel die beim Einschlafen helfen

Haben Sie Schwierigkeiten, in einen friedlichen, erholsamen Schlaf zu fallen? Sie sind nicht der Einzige, der nachts wach sitzt: Mehr als 8 Millionen Deutsche leiden unter einer schlechten Schlafqualität. Ein gestörter Schlaf ist mehr als nur eine Unannehmlichkeit, die Sie am nächsten Tag müde macht: Er kann Ihre emotionale und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Er wirkt sich negativ auf Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihre Stimmung aus und erhöht Ihr Risiko für Depressionen, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen und Bluthochdruck. Glücklicherweise gibt es einfache, natürliche Lösungen, die Ihren Schlaf verbessern können, sagt Dr. Charlene Gamaldo, medizinische Leiterin des Johns Hopkins Center for Sleep …



Haben Sie Schwierigkeiten, in einen friedlichen, erholsamen Schlaf zu fallen? Sie sind nicht der Einzige, der nachts wach sitzt: Mehr als 8 Millionen Deutsche leiden unter einer

schlechten Schlafqualität.

Ein gestörter Schlaf ist mehr als nur eine Unannehmlichkeit, die Sie am nächsten Tag müde macht: Er kann Ihre emotionale und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Er wirkt sich negativ auf Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihre Stimmung aus und erhöht Ihr Risiko für Depressionen, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen und Bluthochdruck.

Glücklicherweise gibt es einfache, natürliche Lösungen, die Ihren Schlaf verbessern können, sagt Dr. Charlene Gamaldo, medizinische Leiterin des Johns Hopkins Center for Sleep am Howard County General Hospital.

„Es ist nicht immer notwendig, ein Rezept für ein Schlafmittel zu besorgen“, sagt sie. „Es gibt natürliche Möglichkeiten, die Schlafgewohnheiten zu ändern“.

Fünf Tipps für besseren Schlaf

Trinken Sie ausreichend

Nein, keinen Alkohol, der den Schlaf beeinträchtigen kann. Gamaldo empfiehlt Patienten mit Schlafproblemen warme Milch, Kamillentee und Sauerkirschsaft.

Obwohl es keine wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, dass diese nächtlichen Getränke den Schlummer verbessern, kann es nicht schaden, sie auszuprobieren, sagt Gamaldo. Sie empfiehlt sie Patienten, die eine Behandlung ohne Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten wünschen.

„Es wird seit langem angenommen, dass warme Milch Chemikalien enthält, die die Wirkung von Tryptophan auf das Gehirn simulieren. Dies ist ein chemischer Baustein für die Substanz Serotonin, die am Schlaf-Wach-Übergang beteiligt ist“, sagt Gamaldo.

Auch Kamillentee kann hilfreich sein. „Es wird vermutet, dass er Flavonoide enthält, die mit Benzodiazepin-Rezeptoren im Gehirn interagieren, die ebenfalls am Schlaf-Wach-Übergang beteiligt sind“, erklärt sie.

Außerdem enthält Kamillentee kein Koffein, im Gegensatz zu grünem Tee oder Earl Grey. Und schließlich könnte Sauerkirschsaft die Melatoninproduktion fördern und einen gesunden Schlafzyklus unterstützen.

Bewegung

Körperliche Aktivität kann den Schlaf verbessern, obwohl die Forscher nicht ganz sicher sind, warum. Es ist bekannt, dass mäßige aerobe Übungen die Anzahl der nährenden langsamen Wellen (Tiefschlaf) erhöhen.

Aber man muss es richtig timen: Gamaldo sagt, dass aerobes Training Endorphine freisetzt, Chemikalien, die den Menschen wach halten. (Deshalb fühlt man sich nach einem Lauf auch so energiegeladen.)

Außerdem kann sich die Körperkerntemperatur erhöhen; dieser Temperaturanstieg signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, aufzustehen und loszulegen. Wenn Sie Probleme mit dem Schlafen haben, sollten Sie es vermeiden, zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu trainieren.

Verwenden Sie Melatonin-Präparate

„Melatonin ist ein Hormon, das auf natürliche Weise vier Stunden vor dem Einschlafen im Gehirn ausgeschüttet wird“, sagt Gamaldo. Es wird durch die Reaktion des Körpers auf die reduzierte Lichtexposition ausgelöst, was natürlich nachts geschehen sollte.

Heutzutage gibt es jedoch jede Menge Licht, wenn es draußen dunkel ist – sei es von Ihrem Handy, Laptop oder Fernseher.

Diese unnatürliche Lichteinwirkung verhindert die Ausschüttung von Melatonin, was das Einschlafen erschweren kann. Glücklicherweise ist Melatonin in Tablettenform in Ihrer Apotheke als rezeptfreies Präparat erhältlich.

Schlafen im Kühlen

„Die ideale Temperatur für Ihren Thermostat liegt zwischen 18 und 23 Grad“, sagt Gamaldo. Frauen in den Wechseljahren, die unter Hitzewallungen leiden, sollten den Raum so kühl wie möglich halten und im Bett Baumwolle oder atmungsaktive Stoffe tragen.

Dunkelheit

Es ist bekannt, dass das Licht eines Smartphones den Schlaf beeinträchtigt. Aber was ist mit dem Licht in Ihrem Badezimmer? Wenn Sie nachts auf die Toilette müssen, schalten Sie das Licht nicht an. „Die neueste Empfehlung lautet, eine Taschenlampe zu benutzen, wenn Sie nachts aufstehen müssen“, sagt Gamaldo, weil sie weniger visuelle Störungen verursacht. Und denken Sie daran: Wenn Sie für eine Toilettenpause aufwachen, kann es bis zu 30 Minuten dauern, bis Sie wieder einschlafen. Das ist völlig normal“, sagt sie.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Schlaf"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki