

Die schlaflose Gesellschaft

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Bearbeitet von
Hans-Günter Weeß

1 2016. Taschenbuch. 268 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3126 4
Format (B x L): 17 x 24 cm
Gewicht: 563 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Sonstige Medizinische Fachgebiete > Psychosomatische Medizin, Schlafmedizin](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Fallbeispiel

Ein junger Mann, beruflich ehrgeizig und aufstrebend, hatte in seinem Schlafzimmer einen zweiten Schreibtisch und auf seinem Nachttisch stets alle wichtigen und aktuellen Berufsunterlagen. Vor dem Lichtlöschen studierte er noch in seinen Geschäftsunterlagen, der Laptop und weiterführende Fachliteratur waren ebenfalls auf dem Schreibtisch stets greifbar. Nachts wach, griff er erneut zu seinen Unterlagen, um die wache Zeit dann wenigstens sinnvoll zu nutzen.

Schlaf kann nur unter völlig entspannten Bedingungen stattfinden. Wichtig ist, dass sich der Mensch körperlich und psychisch wohlfühlt. Dabei wirkt eine angenehme Schlafzimmersphäre, die nichts mit Alltag, Beruf und Problemen zu tun hat, unterstützend.

Gegegenstände, die an den Alltag erinnern, möglicherweise an die Arbeit oder andere belastende Gegebenheiten, sollten aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Ebenso der Fernseher. Subjektiv angenehme Farben und Möbel können hilfreich sein.

Tipp

- Sollten Sie jetzt tatsächlich Ihr Schlafzimmer neu streichen wollen, orientieren Sie sich bitte nicht an der schlafphysiologischen Farbenlehre, die meint, dass blau entspannend und damit schlaffördernd und rot anregend und damit schlafstörend wirke. Bitte wählen Sie diejenige Farbe aus, die auf Sie individuell angenehm und beruhigend wirkt.

Der Mensch soll sich in seinem Schlafzimmer sicher und geborgen fühlen. Problemgespräche und heiße Diskussionen mit dem Partner sind an diesem Platz No-Gos. Sexualität allerdings hat eine entspannende und beruhigende Wirkung und gilt als einschläffördernd.

Die Schlafumgebung sollte ausreichend ruhig sein. Ein schnarchender Partner kann Quell von Schlafstörungen sein und in diesen Fällen sind getrennte Schlafzimmer vonnöten.

Regel 4:

Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein. Temperaturen um die 18 Grad Celsius sind optimal.

Extreme Temperaturen stellen einen Stressor für den Körper dar. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, wie ein zu warmes oder auch zu kaltes Schlafzimmer den Schlaf verhindern kann. Gerade in heißen Sommernächten ist es gelegentlich besonders schwierig, gut zu schlafen. Der Pyjama aus dem Kühlschranks, nur ein Bettlaken als Zudecke, eine warme Dusche vor dem Zubettgehen, warme Getränke, das feuchte Leintuch vor dem Fenster und Eiswasser in der Bettflasche stellen da meist auch nur kleine Einschlafhilfe dar. Manche