

Was den schönen Schlummer kilt

Expertin Jutta Kübler weiß genau, was für unruhige Nächte sorgt und wie schon wenige Tipps zu entspannendem Schlaf verhelfen.

Von Alisa Grün



Foto: Andrej Popov/Shutterstock.com

Piep, piep, piep – mit seinem unnachgiebigen Klingeln scheucht uns der Wecker morgens aus den Laken. Manchmal ausgeruht, viel zu häufig aber gerädert von einer zu kurzen Nacht, starten wir in den Tag. Guter Schlaf ist heutzutage nicht selbstverständlich. Doch warum schlafen wir eigentlich so schlecht? Und was hilft uns, um wieder fit und munter aus den Federn zu hüpfen?

„Der gesunde Schlaf ist ein ganzheitlicher Prozess, der aus mehreren Säulen besteht“, erklärt Schlaf-Coach Jutta Kübler. An welchen Stellschrauben gedreht werden muss, um wieder besser zu nächtigen, sei immer individuell zu betrachten. In ihren Coachings analysiert die aus Hohenlohe stammende Expertin daher

mit ihren Teilnehmern ganz genau, was die nächtliche Ruhe stört.

„Ein Schlaftagebuch kann da sehr wertvoll sein. Wenn man es über einen längeren Zeitraum führt, Ein- und Aufwachzeiten, Abläufe am Tag, Alkohol- und Koffeinkonsum, Medikamente oder die Stimmungen vermerkt, können tatsächlich mögliche Ursachen entnommen werden“, sagt Jutta Kübler. Apps, wie sie heute häufig angeboten werde, helfen da genauso. Eine Tendenz, woher die schlechte Nachtruhe bei vielen rühre, zeichne sich der Expertin zufolge ganz enorm ab: „Stress! Wir haben uns zu einer Stressgesellschaft entwickelt, sind 24/7/365 – also 24 Stunden, 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr – erreichbar.“

Der Leistungsdruck ist in nahezu allen Bereichen gestiegen, die eigenen Ansprüche auch. „Dieser individuelle Stress am Tag, sei es körperlich oder gedanklich, ist ein Hauptgrund dafür, dass laut einer Studie der DAK inzwischen 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland unter Schlafstörungen leiden“, betont sie.

Doch wie kann man sich selbst aus der Misere retten? Jutta Kübler hat dazu einige Tipps: „Es hilft schon sehr, den persönlichen Biorhythmus einzuhalten.“ Das heißt: Am besten immer zu ähnlichen Zeiten aufstehen und ins Bett gehen. Außerdem sollte am Abend auf die passende Beleuchtung geachtet werden. „Blauweißes Licht hemmt die Produktion des Hormons Melatonin und ist somit

„Schlafkiller“.“ Was abends stört, hilft morgens hingegen raus: Morgenmuffeln empfiehlt sie Tageslicht. Vor allem im Winter seien Lichtwecker eine gute Alternative. „Und dann am besten direkt nach dem Aufstehen kurz ans Fenster oder raus vor die Türe.“ Auf die seichte Berieselung durch Smartphone und Co. empfiehlt Jutta Kübler morgens zu verzichten. „Positive Gedanken in den ersten Morgenstunden sind mitentscheidend für einen erfolgreichen und ausgeglichenen Tag.“ Ein Tipp liegt der Expertin besonders am Herzen: „Es hört sich zwar banal an, aber gönnen Sie sich ganz bewusst Pausen. Und damit meine ich auch Pause vom ‚immer zur Verfügung stehen‘.“

Drei Schlaf-Mythen im Experten-Check

Kurze Nächte mit langen ausgleichen – Lässt sich Schlaf nachholen?

Ja, allerdings nur wenn der Mangel eine Ausnahme war aufgrund einer Feier oder Geschäftsreise. Hat man andauernd zu kurze Nächte, geht die Rechnung, dies am Wochenende auszugleichen, nicht auf. Ein stetiger Rhythmus ist Voraussetzung für einen dauerhaft erholsamen Schlaf.

Wer sich kurz vorm Zu Bett-gehen mit Arbeit oder Sport auspowert, schläft besser ein. Stimmt das?

Mythos! Sport fährt das ganze körperliche System hoch. Blutdruck und Herzfrequenz steigen. Um gut und schnell einschlafen zu können, empfiehlt sich abends ein regelrechtes „Cool down“. Das bedeutet optimaler Weise 90 Minuten vor dem zu Bett gehen keine belastenden körperlichen und gedanklich anstrengenden Aktivitäten mehr.

Bei Vollmond schläft es sich schlechter. Was ist dran?

Das ist von der Wissenschaft bis heute nicht erwiesen. Es gibt Studien, die darauf hinweisen und es gibt welche, die das widerlegen. Allerdings allein schon der Gedanke: „Achtung Vollmond!“ kann dazu beitragen, dass man schlechter schläft.

Jutta Kübler ist zertifizierter Schlaf- und Urheber-Coach. Die gebürtige Hohenloherin lebt und arbeitet heute in Haiberbach im Landkreis Calw. Ihre Seminare führen sie immer wieder in die Heimat. Foto: privat

