

RATGEBER

Willkommen
im Traumland

Ein aufregender Tag im Kindergarten, Streit mit der besten Freundin oder der Mama, Vorfreude auf die Geburtstagsfeier am nächsten Tag – vieles spukt Kindern abends im Kopf herum, wenn eigentlich Schlafenszeit ist. So fällt ihnen das Einschlafen nicht immer leicht. Jedes fünfte Vorschulkind leidet unter Schlafproblemen, liegt lange wach oder wacht nachts immer wieder auf.

Gute-Nacht-Rituale und klare Schlafenszeiten geben Kindern Sicherheit und helfen ihnen, abends zur Ruhe zu kommen. Dazu gehört schon, mit der ganzen Familie gemeinsam zu essen – am besten immer etwa zur gleichen Zeit. Auch die allabendlich folgende Routine von Umziehen, Waschen und Zähneputzen sollte ihre feste Reihenfolge haben. „Damit Kinder zur Nacht den Kopf frei haben, hilft es ihnen, abends noch einmal gemeinsam über den vergangenen Tag zu sprechen“, sagt York Scheller, Psychologe bei der Techniker Krankenkasse.

Text: TK, pp
Fotos: BilderBox, Archiv

Nachtruhe
Besser schlafen

Kleine Tricks können helfen,
leichter zur Ruhe zu kommen

Fast jeder zweite Deutsche leidet unter Schlafproblemen – und immer mehr schlucken regelmäßig Schlafmittel. Dabei sollte der Griff zur Chemiekeule das allerletzte Mittel bleiben, York Scheller, Psychologe bei der Techniker Krankenkasse (TK), rät, zunächst die eigenen Schlafgewohnheiten, das Schlafzimmer und den Tagesablauf gründlich unter die Lupe zu nehmen. Denn Schlafprobleme können viele Ursachen haben, zum Beispiel Stress, familiäre Probleme oder unregelmäßige Arbeitszeiten. Auch ein schnarchender Partner, ein unbequemes Bett oder stickige Luft im Schlafzimmer können einen erholsamen Schlaf verhindern.

„Wer über einen längeren Zeitraum schlecht schläft und sich tagsüber abgeschlagen und unkonzentriert fühlt, sollte zusammen mit einem Arzt die Gründe für seine Schlafprobleme



suchen“, rät Scheller. Von einer Schlafstörung sprechen Mediziner unter anderem dann, wenn man ungewollt weniger als fünf Stunden schläft, länger als 45 Minuten zum Einschlafen braucht oder mehrmals in der Nacht aufwacht.

Einschlafhilfen

„Wer dagegen nur gelegentlich schlecht schläft, kann sich mit einfachen Mitteln selbst helfen“, so der Psychologe. Zum Beispiel gilt es, abends nicht zu viel, schwer oder scharf gewürzt zu essen. Genauso kann allerdings auch ein leerer Magen den Schlaf vertreiben. Ratsam ist deshalb, einige Stunden vor dem Schlafengehen eine kleine, leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Auf Kaffee, schwarzen Tee und Cola sollte man schon ab dem späten Nachmittag verzichten.

Scheller rät außerdem zu Bewegung: „Nichts fördert die Nachtruhe so, wie tagsüber Sport zu treiben – am besten an der frischen Luft. Allerdings nicht zu spät, denn der Körper kann nicht auf Knopfdruck von Aktivität auf Ruhe umschalten. Deshalb sollte man

den Tag ruhig ausklingen lassen und geistige, seelische sowie körperliche Anstrengung vor dem Schlafengehen vermeiden.“ Hier können zusätzlich Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung helfen.

Beruhigende Rituale

Auch Einschlafrituale wirken sich beruhigend auf den Schlaf aus. Zum Beispiel können Nacheulen abends noch einen Kräutertee trinken, spazieren gehen oder die Kleidung für den nächsten Tag zurechtlegen. „Wenn man nicht einschlafen kann, hilft es nichts, sich unglücklich im Bett zu wälzen – Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Ganz im Gegenteil: Die krampfhaft Anstrengung einzuschlafen, vertreibt den Schlaf erst recht. Wer nachts aufwacht und nach einer guten Viertelstunde noch nicht wieder einschlafen kann, sollte das Licht anmachen und zu einem Buch greifen oder quälende Gedanken aufschreiben, um sie aus dem Kopf zu verbannen“, so Scheller. Am Besten geht man zum Lesen sogar in einen anderen Raum.

Trotz aller Einschlafhilfen – Schlaf-tabletten dürfen nicht generell verteuft werden: „Es gibt durchaus Situationen im Leben, in denen Schlaftabletten in Abstimmung mit dem Arzt helfen können“, so Scheller. Dennoch sollten sie immer nur vorübergehende Begleiter sein.

GEWINNEN MIT TIP

15 x je das Kinderbuch
„Gute Nacht!“ mit CD

Für jeden Tag der Woche haben die Autoren des Kinderbuchs „Gute Nacht“ eine Geschichte, ein Lied

und ein Gedicht zusammengestellt. Alle Beiträge sind für Kinder im Alter von zwei bis acht Jahren geeignet. Sie sind phantasievoll, naturverbunden und friedlich. So wird Kindern beim Zuhören das gute Gefühl vermittelt, dass sie sicher und geborgen einschlafen können.

Auf der beiliegenden CD gibt es alle Geschichten, Lieder und Gedichte zum Anhören. Beruhigende Melodien und eine atmosphärische Geräuschkulisse untermauern die Geschichten und entführen die kleinen Zuhörer an den Ort des Geschehens.

ISBN 978-3-939341 00 0
www.aqua-verlag.de



Senden Sie eine SMS mit dem Inhalt GLUECK und Ihrer Adresse an 82005 (0,49 Euro/SMS, inkl. 0,12 Euro VDF2-Anteil/zzgl. TD1-TPL) oder eine Karte an TIP Werbeverlag, Kennwort: Buch, Postfach 3559, 74025 Heilbronn.
Teilnahmeschluss: 16. Februar 2007

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

TIP EXTRA

Mehr Informationen rund um das Thema Schlaf gibt es unter www.tk-online.de.