

Schlafhygiene im Schlafzimmer – Ratschläge von Schlafcoach Alexander Lange

Wir alle wünschen uns einen langen und gesunden Schlaf. Denn der ist unabdingbar für eine gute Gesundheit, für Wohlbefinden und Energie. Ich möchte im Folgenden einige simple Tipps fürs Schlafzimmer geben, die jeder umsetzen kann und die den eigenen Schlaf optimieren können.



1. Das Schlafzimmer abdunkeln. Nur vollständige Dunkelheit fördert die Ausschüttung des „Schlafhormons“ Melatonin. Daher Sorge dafür, dass Dein Schlafzimmer richtig dunkel ist oder setze Dir eine Schlafbrille auf, damit Du nicht bei beginnender Helligkeit wach wirst.
2. Das Schlafzimmer sollte ruhig sein. Lärm von der Straße oder frühmorgendliches Vogelgezwitscher kann Deinen Schlaf stören. Also Sorge dafür, dass es in Deinem Schlafzimmer möglichst still ist oder setze Ohrstöpsel ein.

3. Frische Luft im Schlafzimmer. Sorge dafür, dass Du immer genügend Frischluft im Bettbereich hast und dass die Temperatur zwischen 16-19 Grad liegt; dann hast Du ein optimales Wohlfühl-Schlafklima.
4. Kein E-Smog im Schlafzimmer. Nutze einen Netzfreischalter (Einbau nur durch Elektriker), der Deinen Schlafraum während der Nacht frei von Strom hält und entferne Fernseher und andere Elektrogeräte aus Deinem Schlafzimmer. Denn E-Smog kann Deine Schlafqualität negativ beeinträchtigen. Eine Belastungsmessung durch einen Baubiologen ist sinnvoll.
5. Gute Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer. Sorge dafür, dass die Luftfeuchtigkeit im Schlafraum vor dem Zubettgehen angenehm hoch ist – zwischen 40 und 60%; es sollte keine zu feuchte aber auch keine zu trockene Luft vorhanden sein. Bei Bedarf nutze einen guten Luftbefeuchter.
6. Trage klimagerechte Schlafbekleidung. Nackt schlafen kann eventuell zur Auskühlung des Körpers führen. Kunstfasern in der Schlafbekleidung können die Feuchtigkeit nicht richtig abführen. Daher trage atmungsaktive Baumwoll-Schlafbekleidung, die Dich weder schwitzen lässt noch Dir ein Gefühl von Feuchtigkeit vermittelt. Mikrofasen solltest Du möglichst vermeiden.
7. Vermeide Antistatik im Schlafzimmer. Für Teppiche und Gardinen sollten möglichst nur natürliche Materialien verwendet werden, die den Schlafraum nicht antistatisch aufladen. Das könnte bei entsprechender Empfindlichkeit nämlich zu Schlafbeeinträchtigungen führen.
8. Chemische Belastungen im Schlafzimmer. Sorge dafür, dass in Deinem Schlafzimmer und Bett möglichst nur Naturprodukte verarbeitet wurden oder zur Anwendung kommen. Möbel, Matratzen und Tapeten können verschiedene chemische Stoffe abgeben, die bei empfindsamen Menschen auf Dauer zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können. Auch hier ist eine Belastungsmessung durch einen Baubiologen sinnvoll.
9. Nutze das Bett nur für Sex und zum Schlafen. Und halte die unmittelbare Schlafumgebung schlaffreundlich, d.h. entferne möglichst alles aus dem Schlafzimmer, was mit Arbeit zu tun hat oder unnötig ablenkt.
10. Das richtige Kopfkissen. Es sollte möglichst nicht älter als 3 Jahre sein, eine Größe von 40 x 80 cm haben und ausschließlich aus Naturmaterialien bestehen und den Nacken richtig abstützen. Zudem muss es abgestimmt sein auf Deine Körperstatur und Deine Matratze, um eine ergonomisch korrekte Lage Deines Kopfes während des Schlafes zu ermöglichen.

11. Die richtige Bettdecke. Diese sollte möglichst nicht älter als 8 Jahre sein und ebenfalls aus reinen Naturstoffen bestehen. Zudem muss sie groß genug sein, um Deinen Körper vollständig zu bedecken und sie darf vor allem im Sommer nicht zu warm sein oder im Winter zu dünn. Sie ist mit zuständig für das optimale Mikroklima, welches sich definiert aus Feuchtetransport und Thermoregulation.
12. Das optimale Schlafsystem. Dieses besteht in der Regel aus aufeinander abgestimmtem Lattenrost plus Matratze. Beides sollte der Ergonomie Deines Körpers und Deiner Schlafposition angepasst sein und vor allem darf die Matratze nicht älter als maximal 8-10 Jahre sein. Danach hat sie definitiv ausgedient. Auch bei diesen beiden Elementen sind reine Naturmaterialien sehr empfehlenswert.
13. Achte auf Bettwäsche aus Naturmaterialien, die qualitativ hochwertig ist. Auf synthetische Fasern solltest Du unbedingt verzichten.
14. Versprühe bei Bedarf gerne ein ätherisches Öl wie Lavendel, Zirbel, Melisse, Neroli, Kamille oder einen anderen Dir angenehmen Duft im Schlafzimmer oder auf Deinem Kopfkissen bzw. ein Taschentuch, welches neben Deinem Kopfkissen liegt. Diese kleine Aromatherapie kann für ein angenehmes Gefühl und leichteres Einschlafen sorgen.
15. Pflanzen im Schlafzimmer. Zimmerpflanzen, die die Luft reinigen und möglichst wenig CO2 abgeben sind zum Beispiel Echte Aloe, Bogenhanf, Efeu, Einblatt, Grünstilbe, Kakteen, Jasmin, Orchideen oder Efeutute. Der Gärtner Deines Vertrauens kann Dir bezüglich Pflege und optimalen Standort für diese Pflanzen bestimmt gute Tipps geben.

Möchtest Du mehr zur optimalen Schlafhygiene und zur bestmöglichen Ausstattung Deines Schlafzimmers und Bettes wissen, wende Dich an einen zertifizierten Schlafcoach, der Deine Situation genauestens analysiert und Dir anschließend die optimalen Tipps und Produkte für einen langen gesunden Schlaf empfehlen kann.

-
- [Abonnieren Sie den Mental-Kanal](#) der *Akademie für menschliche Medizin* für weitere nützliche Tipps, die Ihr psychisches Wohlbefinden fördern
 - Alexander Lange, zertifizierter Schlafcoach, Heilpraktiker und Präventologe, ist [Netzwerkpartner der AMM](#) und steht Ihnen für ein persönliches Schlafcoaching zur Verfügung