



Zur Person

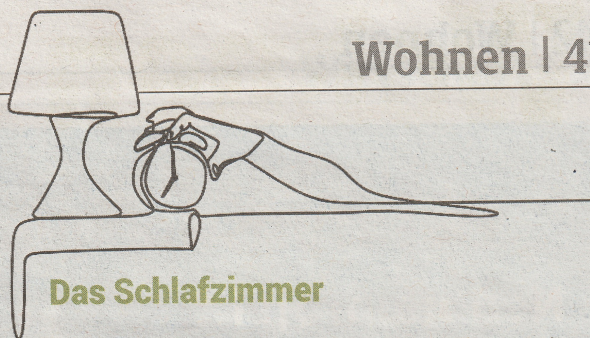
Melanie Pesendorfer hat sich an der MedUni Wien zur „Schlafcoachin“ ausbilden lassen und hilft Schlaflosen mit kognitiver Verhaltenstherapie. dieschlafcoachin.at
Jürgen Zullej ist Professor für biologische Psychologie und zählt zu den renommiertesten Schlafforschern Deutschlands.



fahrenen Straße nicht abschalten können. Jemand, dem guter Geruch wichtig ist, wird sich zum Beispiel in frisch gewaschener Bettwäsche wohler fühlen.“

Ist das Umfeld einmal angepasst, kann man an seinen Gewohnheiten arbeiten. Schlafmediziner raten dazu, sich rund eine Stunde vor dem Zubettgehen auf den Schlaf vorzubereiten, runterzufahren und zu entspannen. Der deutsche Schlaf Forscher Jürgen Zullej plädiert dafür, eine eigene Schlafkultur

zu entwickeln. Hierzu kann beispielsweise Folgendes beitragen: leichte Kost, ab einer gewissen Uhrzeit keine Probleme mehr zu wälzen oder soziale Medien zu meiden. „Man sollte rechtzeitig einen klaren Schlusstrich ziehen“, so Zullej. Aber auch der Faktor Regelmäßigkeit kann gesunden Schlaf fördern. „Es hilft, möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, der Körper gewöhnt sich daran und schaltet langsam runter in den Entspannungsmodus.“ Willkommen, Schlaf!



Das Schlafzimmer

Das Schlafzimmer sollte das ruhigste Zimmer der Wohnung/des Hauses sein. Licht macht wach, Vorhänge oder Jalousien sind daher ein Muss.

Arbeit und Alltagsorgen, aber auch Fernseher oder Smartphone, haben hier keinen Zutritt. Auch das Homeoffice sollte, wenn möglich, in einem anderen Zimmer aufgebaut werden.

Entfernen Sie Staubfänger wie Teppiche, hierzu zählen auch die Bettkästen.

Keine Uhren mit Leuchtanzeigen – sie üben Druck aus, wieder einzuschlafen, wenn man aufwacht.

Die Matratze

Matratzenkauf: Liegen Sie unbedingt Probe!

Härte: In der Regel eignen sich harte Matratzen besser für schwerere Menschen und weiche Modelle eher für leichtere Personen.

Lattenrost: Ein einfacher, starrer Lattenrost reicht aus. Verstellbare Lattenroste mit variablem Kopf- und Fußteil funktionieren am besten mit flexiblen, nicht zu dicken Matratzen aus Schaumstoff/Latex.

Pflege: Wenden Sie die Matratze bei jedem Wechsel der Bettwäsche, spätestens jedoch alle drei Monate. Tauschen Sie dabei auch Kopf- und Fußende.

Für Hausstaubmilben-Allergiker

Hausstaubmilben fühlen sich in einem dunklen und warmen Umfeld besonders wohl, deswegen muss die Matratze auch mit einem speziellen Überzug versehen werden, der nur selten abgenommen wird. Auch die Matratze des Partners muss saniert werden.

Die Bettwäsche sollte alle ein bis zwei Wochen gewechselt und mit 60 Grad gewaschen werden.

Polster und Decke müssen in trockenem Zustand für eine halbe Stunde in den Wäschetrockner gesteckt werden, so wird der Fortpflanzungszyklus der Hausstaubmilben unterbrochen.

