

GESUNDHEIT

PSYCHOLOGIE KRANKHEITEN VON A-Z BIOWETTER

GESUNDHEIT AUFSTEHEN IM WINTER

7 Tricks, mit denen Sie besser aus dem Bett kommen

Von Ann-Kathrin Jeske | Stand: 29.10.2017 | Lesedauer: 4 Minuten



Aufstehen? Es ist doch noch so früh ...

Quelle: Getty Images

Schlafphasen-Apps? Snoozen? Nasser Waschlappen? Schlafmediziner Professor Ingo Fietze erklärt, was wirklich beim Aufstehen hilft, wenn es morgens unter der Bettdecke doch schön warm und draußen düster ist.

Kalt duschen und ordentlich frühstücken. Diese Tipps für einen guten Start in den Tag helfen, nachdem das Schlimmste am Morgen schon geschafft ist: Wer kalt duscht, hat sich schon aus dem Bett gequält. Ingo Fietze leitet seit 2005 das Schlafmedizinische Zentrum der Charité in Berlin. Er weiß, wie man morgens wirklich gut aus dem Bett kommt.

1. Fünf bis zehn Minuten Musik

Geräusche sind der beste Reiz, um wach zu werden: Drehen Sie noch im Bett das Radio auf oder hören Ihre Lieblingsmusik. Wer fünf bis zehn Minuten liegen bleibt, nachdem der Wecker geklingelt hat, startet entspannt in den Tag. Das wirkt besser als jedes Licht – deshalb wachen die meisten Menschen erst vom Wecker auf, auch, wenn es draußen schon hell ist. Den Wecker auf die letzte Minute zu stellen, damit es keine Ausrede mehr gegen das Aufstehen gibt, hält der Schlafforscher für Quatsch. Der Alltag ist stressig genug. Gönnen Sie sich morgens die Zeit, um langsam wach zu werden.

2. Schluss mit Snoozen!

Es bringt nichts, morgens den Wecker weiterzustellen, um noch etwas zu schlummern. Zehn Minuten durchschlafen sind qualitativ besser, als drei oder vier Mal hintereinander für wenige Minuten zu schlafen und zwischendurch geweckt zu werden. Viele Menschen schlafen ohnehin zu wenig. Deshalb sollte die schon kurze Zeit im Bett maximal ausgenutzt werden. Sieben bis siebeneinhalb Stunden Schlaf sind gesund. An diese Marke gilt es, möglichst nah ran zu kommen. Wer seit Jahren gut mit der Snooze-Funktion aufsteht, darf den Wecker weiterhin pausieren. Schädlich ist das nicht, sinnvoll aber auch nicht.

3. Nachttischlampe statt teurem Tageslichtwecker

Licht am Morgen hilft. Und es hilft auch, wenn das Licht so nah am Bett steht, dass der Weg zum Lichtschalter nicht davon abhält, es anzuschalten. Gesunde Menschen müssen sich aber nicht für mehrere Hundert Euro im medizinischen Fachgeschäft eine Tageslichtlampe kaufen. So eine Lampe ist bei krankhaften Schlafstörungen und Depressionen sinnvoll. Bei allen anderen tut es auch eine Nachttischlampe. Der menschliche Körper richtet seinen Schlaf nach Tag und Nacht aus. Deshalb fällt es uns vor allem im dunklen Winter so schwer, morgens aufzustehen. Ein gesunder Schläfer kann mit einer hellen Nachttischlampe nachhelfen.

4. Fies, aber effektiv: Der nasse Waschlappen

Der nasse Waschlappen am Morgen ist nicht jedermanns Sache, aber wirkungsvoll. Ein Wasserglas auf dem Nachttisch, in das Sie am Morgen den Waschlappen tunken können,

bringt den Kreislauf in Schwung und macht wach. Rekeln und Strecken im Bett kann auch helfen, weil Bewegung wach macht. Damit sollte man es aber nicht übertreiben: Es ist Quatsch, den Wecker so weit vom Bett wegzustellen, dass man morgens aufspringen muss, um ihn auszustellen. So ein Stress am Morgen ist nicht gut für den Kreislauf. Besonders Menschen mit niedrigem Blutdruck sollten sich beim Aufstehen Zeit lassen, um nicht aus den Latschen zu kippen.

5. Abends kalt, morgens warm

Wenn es morgens im Schlafzimmer kalt ist, fällt es noch schwerer, die warme Bettdecke wegzulegen. Deshalb gilt, abends bei kälterer Temperatur einzuschlafen und am Morgen bei wärmerer Temperatur aufzustehen. Eine Zeitschaltuhr an der Heizung kann man auf so einen Rhythmus einstellen. Auch die Körpertemperatur fährt nachts herunter. Sie sinkt am Abend zwischen 22 und 24 Uhr übrigens ab, weshalb man in diesem Zeitfenster am Besten einschlafen kann. Generell sollte es im Schlafzimmer zwischen 17 und 22 Grad sein.

6. Schlafphasen-Apps funktionieren nicht

Schlafphasen-Apps sind eine gute Geschäftsidee, aber medizinisch völliger Unfug. Die Apps behaupten feststellen zu können, wann jemand in einer Tiefschlafphase ist und wecken den Schlafenden angeblich davor oder danach. Das funktioniert nicht, weil die Apps die Schlafphasen nicht messen können. Die App misst Beschleunigung, also Bewegungen im Bett und versucht herauszufinden, wie lange jemand im Bett liegt und wie viele Stunden er davon schläft. Dafür kann man sie nutzen. Nicht aber um sich früh wecken zu lassen, im vermeintlichen Leichtschlaf. Es gilt: Wer sechs bis sieben Stunden schläft, ist morgens fast nie in einer Tiefschlafphase. Es ergibt zum Beispiel keinen Sinn, sich wegen einer fünfprozentigen Wahrscheinlichkeit eine halbe Stunde Schlaf klauen zu lassen.

7. Das Extremprogramm

Bei manchen Menschen hilft nur das Extremprogramm: Der schrillste Wecker, am Besten mehrere davon, grelles Licht und der kälteste, nasse Waschlappen. Auch Familienmitglieder oder der Partner können beim Wecken helfen. Wer aber regelmäßig mehr als acht bis neun Stunden pro Nacht schläft und morgens trotz allem nicht aus dem Bett kommt, der könnte krankhaft schläfrig sein. In diesem Fall ist ein Schlafmediziner gefragt.

Ein Angebot von WELT und N24.

© WeltN24 GmbH

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/170106650>