

# Stress lass nach!

Arbeit, Haushalt, Kinder – Mehrfachbelastungen, die vielen den **Schlaf rauben**. Apps sollen helfen, das zu verhindern. Unsere Autorin hat im Selbstversuch herausgefunden, ob sie halten, was sie versprechen.

Ursachen für ein Übermaß an Stress können neben beruflichen und privaten Belastungen wie Zeitdruck oder Streit auch physische Reize wie Schmerzen und Umwelteinflüsse sein. Hat sich der Stress manifestiert, kommen Betroffene selbst in Phasen ohne akute Belastung nicht mehr zur Ruhe. Dauerstress be-

drückt nicht nur die Seele, sondern kann sich auf verschiedene Organe des Körpers negativ auswirken und zu Schlafstörungen führen. Dabei ist ein erholsamer Schlaf essenziell für die Gesundheit: Während der nächtlichen Regenerationsphase erneuern sich die Zellen, der Stoffwechsel wird reguliert und das Immunsystem stellt sich neu auf.

**Apps im Test** Kennen Sie das? Genau dann, wenn man unbedingt einschlafen möchte, will es einfach nicht gelingen. Und wer weiß, dass er am nächsten Tag wieder Leistung bringen muss, beginnt sich unter Druck zu setzen – ein Teufelskreis, aus dem man kaum entfliehen kann. Verschiedene Apps versprechen Hilfe bei der Lösung des Problems.

**Farben und Klänge** „Loóna“ ist eine stimmungsaufhellende Applikation, die emotional auf das Einschlafen vorbereitet. Emotionen wie Wut, Ärger, Niedergeschlagenheit oder Aufregung beeinflussen die Zeit bis zum Einsetzen des Schlafs. Sind Sie vielleicht einfach nicht in der Stimmung, um einschlafen zu können? Dann soll Loóna helfen: Jeden Abend haben Sie die Möglichkeit, mit einem „Sleepscape“ den Tag zu beenden. Ein Sleepscape ist eine geführte Sitzung, bei der Sie einer Geschichte folgen. In Kombination mit dazu passenden Klängen führt Sie der Erzähler durch ein Szenario, das Sie mit Farbe füllen sollen. Durch das Antippen des Screens füllt sich die Szene nach und nach mit mehr Farbe bis ein dreidimensionales Kunstwerk entsteht. Dazu lauschen Sie selbstgewählten Klängen – Melodien oder Naturgeräuschen, wie dem Plätschern eines Baches. Ein Nachteil: Die App ist nur auf Englisch verfügbar.

**Schlafmeditation** „Sleep“, so verrät es schon der Name, sollte man vor allem vor dem Schlafengehen anwenden. Die App kann Nutzern dabei helfen, leichter einzuschlafen und für einen insgesamt erholsameren Schlaf sorgen. Auch hier können Sie sich von verschiedenen selbstgewählten Klängen in den Schlaf wiegen lassen. Sie können zusätzlich die Lautstärke verschiedener Geräusche innerhalb einer Klangkulissee regulieren oder sich selbst aus mehr als einhundert Geräuschen und Melodien eine eigene Kulissee erstellen. Außerdem können Sie verschiedenen Schlafmeditationen, Geschichten oder Geräuschen lauschen, die ein angenehm kribbelndes Gefühl auf der Haut auslösen, die sogenannte Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR).

**Fazit** Diese beiden Apps sind nur ein kleiner Ausschnitt aus den zahlreichen Applikationen zum Thema Entspannung, Einschlafhilfe und Stressreduzierung. Mir haben beide Programme sehr gut gefallen, da ich auf andere Gedanken kam, mich entspannen konnte und angenehm müde wurde. Beide Apps können Sie kostenlos für iOS und Android herunterladen und ausprobieren. ■

Sabrina Peeters,  
freie Journalistin



© Olga Strelnikova / iStock / Getty Images