

# Gesunder Schlaf – So klappt's!



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.  
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,  
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im  
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen  
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber  
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Schlaf – wie funktioniert das eigentlich?.....</b>	<b>7</b>
<b>Die Angst, etwas zu verpassen.....</b>	<b>9</b>
<b>So machen Sie es richtig - Wie Sie am besten schlafen.</b>	<b>10</b>
<b>Man sollte schon müde sein.....</b>	<b>16</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>46</b>

## **Vorwort**

Hätten Sie damit gerechnet, dass nahezu 80 Prozent der Berufstätigen zwischen 18 und 65 Jahren unter Schlafproblemen bis hin zur Schlaflosigkeit leiden? Das hat kürzlich die Studie einer großen deutschen Krankenkasse mit einer Stichprobe unter 2,6 Millionen Erwerbstätigen ergeben. Erschreckend dabei ist, dass seit einigen Jahren Einschlaf- und Durchschlafstörungen um fast 70 Prozent gestiegen sind – mit stetig wachsender Tendenz nach oben.

Müdes Deutschland – Trauma statt Traum: Laut dieser Studie kann man die erhobenen Daten hochrechnen und kommt dabei zu einem beunruhigenden Ergebnis: In Deutschland sind 34 Millionen Menschen von Schlafstörungen betroffen – mehr als ein Drittel der gesamten Bevölkerung also.

Etwa zehn Prozent davon leiden unter einer schweren Schlaflosigkeit (Insomnie) mit gleichzeitigen Einschlaf- und Durchschlaf-Störungen.

Bei den über 65-Jährigen betrifft das Schlaf-Problem über 40 Prozent.

Damit sind Schlafstörungen wirklich ein echtes Problem, das auch unsere Gesundheit gefährdet und im schlimmsten Fall unser Leben verkürzt.

Schlaflosigkeit kann zu Depressionen führen und damit schwere psychische Erkrankungen auslösen.

Die Kosten des Produktionsausfalls durch Schlafstörungen hat eine amerikanische Denkfabrik für die deutsche Wirtschaft erst kürzlich auf rund 60 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.

Künstlicher absichtlicher Schlafentzug durch Licht, Lärm oder Gerüche ist Folter und wird von totalitären Regimen wie auch in Kriegen als

Mittel zur Unterwerfung von Menschen oder missliebigen Kritikern eingesetzt.

Gesunder Schlaf ist so wichtig für ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben. Im Durchschnitt braucht ein junger Mensch davon etwa acht Stunden pro Tag. Senioren kommen im Durchschnitt mit sechs Stunden aus. Wer jedoch ständig darunter liegt, nimmt Schaden und leistet weniger. Man kann sich gut vorstellen, dass ein unausgeschlafener Busfahrer sogar eine Gefahr für die Menschen im und außerhalb des Gefährts ist. Man denke nur an den gefährlichen Sekundenschlaf, der schon so manchen Berufskraftfahrer erwischt hat – mit fatalen Folgen. Wer zu wenig Schlaf bekommt, ist leicht unkonzentriert und kann nicht seinen normalen Leistungs-Pegel abrufen.

In Deutschland gibt es doppelt so viele Unfälle im Straßenverkehr, die durch Müdigkeit und Sekundenschlaf verursacht werden als durch Alkohol.

Fatal an der Situation ist, dass die meisten Schlafprobleme falsch behandelt werden, nämlich rein an den Symptomen und nicht an der Wurzel. Schnell verschreiben Ärzte Schlaftabletten und versetzen die Betroffenen in einen künstlichen Schlaf. Die sind happy, weil sie endlich wieder schlafen, vergessen aber, dass sie nun Knecht der Pillen sind und ihr Problem nicht geheilt wird. Man greift also chemisch in den natürlichen Rhythmus ein und bringt damit die einzelnen Schlafphasen vollends durcheinander. Chemie zerstört nachhaltig gesunden, natürlichen Schlaf. Der Betroffene bekommt zwar seinen Schlaf aus der Pille, aber erholt sich dabei nicht, weil die Balance zwischen den verschiedenen und notwendigen Phasen zerstört wird. Schlaftabletten heilen also Schlaflosigkeit nicht. Oft kommt noch der Effekt hinzu, dass

Betroffene nach dem Schlaf mit Tabletten müde sind und sich so in den Job schleppen, wo sie weniger leisten.

Mit diesem Ratgeber erhalten Sie wichtige Informationen über den Schlaf. Mit den zahlreichen Tipps finden auch Sie wieder zurück zu Ihrer natürlichen und ausreichenden Erholung. Entspannen Sie sich, denn jetzt wird Ihnen geholfen. Mit diesem eBook haben Sie genau das passende Material, das Sie wieder auf die Spur bringt, Ihnen Glück und Zufriedenheit verschafft und Sie von Pillen-Abhängigkeit wegbringt.

## Schlaf – wie funktioniert das eigentlich?

- **Der Schlaf, das unbekannte Wesen? Mitnichten!**

Denn unser Schlaf ist sehr gut erforscht. Verschiedene Disziplinen von Herz- über Lungen- und Hals-Nasen-Ohren-Mediziner beschäftigen sich ebenso damit wie Psychologen und Hirnforscher (Neurologen). Lungenärzte sind die Schlafexperten, die auch meist ein Schlaflabor betreiben. Auch Orthopäden sind mit im Boot wie Bett- und Matratzen-Experten.

- **Immer neuere Mess-Methoden** mit Elektroden am Kopf und über Nacht in Schlaflabors zeichnen ein gutes Bild über den Mechanismus des Schlafs. Wir wissen also ziemlich genau, wie ein normaler Schlaf abläuft, wenn er uns gut regenerieren soll - und eben was Schlaf-Probleme sind, wenn wir nicht gut einschlafen können, nachts aufwachen, schnarchen, Atem-Aussetzer haben und nicht durchschlafen.

- Der Mensch braucht in der Regel sieben bis **acht Stunden** Schlaf, um sich optimal zu erholen. Dabei macht er **verschiedene Schlafphasen** durch – genauer gesagt insgesamt **fünf**. Man nennt sie auch **Zyklen**. Grundsätzlich unterscheidet man grob zwischen den Phasen **Leichtschlaf, Tiefschlaf und Traum** (Rem). Sie nehmen unterschiedliche Zeit in Anspruch – **am meisten mit bis zu 55 Prozent des gesamten Schlafs die zweite Phase**, in der sich Atem- und Herzfrequenz verlangsamen und unsere Körpertemperatur leicht absinkt. Wir beginnen mit einem leichten Schlaf, der bis zu fünf Prozent ausmacht. **Träume werden gegen Ende des Schlafs immer intensiver**, weshalb wir manchmal ja auch in Schweiß gebadet regelrecht aufschrecken, weil wir am Felsabgrund stehen oder wir

Einbrecher im Haus vermuten – ein böser Albtraum, wie man sagt. Der Beginn des Schlafs ist manchmal von **heftigen Muskelzuckungen** begleitet – wir rutschen im beginnenden Traum die Treppe hinunter oder von der Bordsteinkante ab. Selbst wenn wir nach einem heftigen Traum plötzlich aufwachen, **erinnern wir uns oft nicht mehr** an das Geschehen im Traum. Es ist schnell vergessen, es sei denn, unsere Phantasie war so intensiv, dass wir darüber Geschichten erzählen könnten – „Ich habe im Traum eine Million im Glücksspiel gewonnen, mir ein Haus gekauft und einen herrlichen Urlaub geplant – oder mir ist die Traumfrau begegnet.“

- Sehr oft verfolgen uns im Traum **tagsüber erlebte und prägende** Ereignisse wie eine Polizeikontrolle, ein Unfall oder der Tod eines lieben Menschen, auch schreckliche Nachrichten. Wer einen Sterbenden begleitet hat, wird davon noch lange im Traum verfolgt – aber ebenso schöne Erlebnisse wie die Geburt eines Kindes lassen uns angenehm träumen.
- **„Ich habe das im Traum gelernt“** – da ist wirklich etwas dran. Denn unser Gehirn verarbeitet alles, was wir am Tag erlebt haben, während des Schlafs. Auch neue Lernerfahrungen, Sprachen, die wir zum Beispiel geübt haben, wiederholen wir unbewusst im Traum noch einmal und speichern es anschließend im Langzeitgedächtnis ab.
- Unser Körper **regeneriert** sich im Schlaf. Und umgekehrt schadet Schlaflosigkeit unserem Immunsystem, der Gesundheit und kann zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen und Ängsten führen.



## Die Angst, etwas zu verpassen

Wir haben ständig Angst, während der Einschlaf-Phase etwas zu verpassen. Wir schaffen in **Gedanken** eine Einkaufsliste und haben fünf Positionen, doch nach dem Aufwachen erinnern wir uns nur noch an vier. Wir planen Tagesabläufe oder Reisen, erinnern uns aber am Morgen danach kaum. Wichtige Informationen sind weg und wir ärgern uns darüber (hätte ich es doch nur aufgeschrieben!).

Manche Menschen können sich auch nur schwer darauf einlassen, die **Kontrolle über ihren Körper zu verlieren**. Schlaf lässt uns nun mal willenlos und handlungslos zurück. So gibt es Menschen, die es kaum ertragen, nicht mehr Herr ihrer Sinne zu sein. Da kann es passieren, dass **Panik** aufkommt. Es ist in etwa vergleichbar mit einem Betrunkenen, der ein Glas Bier über seinen Durst getrunken hat. In seinem Kopf kreisen sich die Dinge wie in einem Karussell. Man wird kurz vor dem Einschlafen schwindelig. Es passiert auch dann, wenn man Beruhigungs- oder Schlaftabletten nimmt. Wahnsinnig vor dem plötzlich spürenden Kontrollverlust springt man aus dem Bett und wehrt sich dagegen – also auch gegen das chemisch künstlich verursachte Einschlafen. Und damit ist dann die eigentlich beabsichtigte Wirkung dahin, denn man unterbricht den Einschlaf-Prozess. Es gibt übrigens einen wissenschaftlich erforschten Fachbegriff für die Angst vor dem Kontrollverlust: **FOMO – Fear Of Missing Out**.

Menschen haben es ja an und für sich nicht gerne, wenn **andere über sie das Ruder übernehmen**. Wir lieben es, selbstbestimmt zu leben und unsere eigenen Entscheidungen zu treffen. Fremdbestimmt andere über uns herrschen zu lassen, eben auch andere Kräfte vor unserem Einschlafen, ist uns sehr fremd.

## So machen Sie es richtig - Wie Sie am besten schlafen

Grundsätzlich gibt es ein **paar wichtige äußere Faktoren** wie

- **Die Temperatur:** Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm und nicht zu kalt sein – etwas unter normaler Raumtemperatur, aber auch nicht so, dass man mit kalten Füßen ins Bett geht.
- Die **Luft sollte frisch** und nicht muffig sein, also das Schlafzimmer vorher gut durchlüften. Da man beim Schlafen schwitzt, ist es feucht im Schlafzimmer, was zu Schimmelpilz führen kann. Das gilt es unbedingt zu vermeiden, um nicht gesundheitlichen Schaden zu nehmen. Deshalb ist die Luft ständig zu zirkulieren. Manchmal verstecken sich feuchte Stellen und Schimmel nicht unbedingt an sichtbaren Stellen wie Decken-Ecken, sondern eben unter dem Bett, in Matratzen-Rahmen und dergleichen. Deshalb sollte neben der regelmäßigen Reinigung auch unter dem Bett eine Blick-Kontrolle in allen Ecken erfolgen.
- Schlafzimmer sollten **kein aufregendes Design** wie Felsen-Springer, Base-Jumper oder Surfer haben. Das bringt einen nicht zur Ruhe, sondern regt die Phantasie nur noch unnütz vor dem Schlaf an und lässt einen nicht zur Ruhe kommen. Gedämpfte Farben, die das Einschlafen beruhigen und unterstützen, sind angesagt. Manche meinen, ein sanftes Blau kühlt ab. Aber andere stehen auch auf warme mediterrane Töne, in denen man sich wohlig warm fühlt. Man braucht also typengerechte Zimmer, was der einzelne so liebt und womit man am besten zur Ruhe kommen kann.

- Das Schlafzimmer sollte man **komplett abdunkeln** können. Jedes Licht stört, helles grelles Licht ist ein Schlafkiller. Auch bei geschlossenen Augen lässt ein Lichteinfall Sie unweigerlich zusammenzucken. Bestes Beispiel dafür ist ein Nachtflug und Sie durchfliegen verschiedene Zeitzonen, wo beispielsweise die Sonne scheint. Öffnet dann jemand die Jalousien und der grelle Lichtstrahl der Sonne fällt ein, wachen Sie automatisch auf. Also vermeiden Sie, dass Helligkeit Sie beim Schlafen stört.
- Der Raum sollte **möglichst ruhig** gelegen sein, nicht an einer Hauptverkehrsstraße. Haben Sie diese Möglichkeit nicht, dann müssen Sie Ohrstöpsel verwenden, um nicht durch Geräusche nachts geweckt zu werden. Oder Sie verlegen Ihren Schlafraum in ein anderes Zimmer.
- Apropos Ruhe und Lärm: **Schrei-Babys** können natürlich die wahren Schlafkiller sein. Gehen Sie der Sache auf den Grund, damit Sie ausreichend Schlaf bekommen. Es kann eine nasse und volle Windel sein. Der Säugling hat Hunger oder nur Durst. Oft leiden sie unter so genannten Monats-Blähungen, und die können zu gewaltigen Magen- und Darmkrämpfen bei den Kleinen führen. Sie müssen damit zum Kinderarzt, der Ihnen vielleicht ein paar homöopathische Tropfen gibt. Was bei uns Erwachsenen gilt, kommt auch bei Babys in Betracht: Machen Sie es müde durch ein paar kleine Übungen auf der Wickelkommode, indem Sie die Beinchen anwinkeln oder mit den Armen spielen. Beschäftigen Sie Ihr Kind mit Rassel und Teddy, geben Sie ihm etwas in die Hand, denn sie wollen greifen. Unter Umständen müssen Sie als Mutter, damit der Ernährer schlafen kann, in Abschnitten schlafen und sich für einige Zeit dem Rhythmus des Säuglings anpassen.

- **Angenehme Gerüche** beruhigen und können das Einschlafen fördern, **unangenehme dagegen stören** das erheblich. Ist ein Raum muffig-modrig wie in feucht-heißen Gegenden (Urwald), dann wird man deswegen nur schwerlich gut einschlafen können. Manche Leute stellen vor dem Schlafengehen Duftkerzen auf oder lassen Duft-Öle den Raum angenehm riechen. Oder sie versprühen noch kurz vor dem Einschlafen Duftsprays. Diese Aerosole kribbeln anschließend in der Nase und führen zu Niesanfällen. Aber Vorsicht: Kerzen, angezündete Streichhölzer und auch das Abfackeln von Ölen erzeugt Ruß und ist nicht unbedingt vorteilhaft für die Lunge, wenn wir sie einatmen. Ganz abgesehen davon lagern sich mit der Zeit Verfärbungen an Decken und Wänden ab.
- Achten Sie auch auf die **richtigen Matratzen** und **Bettwäsche**. Ist die Unterlage zu weich oder zu hart, mag das Ihr Rücken sicher nicht und Sie quälen sich durch Ihren Schlaf. Eine gute unabhängige Beratung ist deshalb bei der richtigen Auswahl Ihres Schlaf-Untergrunds wichtig – alles aber in guter Kombination mit Bettgestell, Federrahmen und Matratze.

Sind Sie etwas älter, sollten Sie einen **höheren Bett-Einstieg** wählen, der gerade bei Knieproblemen komfortabler ist – also so genannten **Boxspringbetten**, die etwa rund 65 Zentimeter hoch sind und einen sitzenden Einstieg ins Bett ermöglichen. Denken Sie auch immer daran, dass Sie mal älter werden und besseren Komfort brauchen. Manchmal sind deshalb auch von vornherein Betten zu wählen, deren **Kopf- und Fußenden man mit einem Motor höher oder tiefer stellen** kann. Wer angeschwollene Füße hat, sollte die Beine hochlegen, wer Kreislaufprobleme mit Kopfschmerzen bekommt, müsste den Kopf hin- und eventuell

hochlegen. Das **Material der Matratze ist entscheidend**. Nimmt man **Schaumstoff** (Kaltschaum) oder klassisch den **Federkern**? Das sind Glaubens- und auch Haltbarkeits-Fragen. Am besten probiert man es selbst. Es gibt Firmen, die **100 Tage Probeliegen** anbieten, bevor man sich endgültig entscheidet. Die unterschiedlichen Materialien bieten zudem **verschiedene Härtegrade (eins bis fünf, im Durchschnitt drei)** an. Es macht wenig Sinn, wenn ein 100-Kiilo-Mann den niedrigsten (weichsten) Härtegrad wählt – da wird das gute Teil schnell durchgelegen sein und das Schwergewicht kullert allabendlich in seine Kuhle. Sie brauchen also einen guten, fairen Matratzen-Berater, also keinen Seelenverkäufer, der Ihnen seine vermeintlichen Schnäppchen (das sind Ladenhüter) andrehen will, für die er die höchsten Provisionen kassiert.

Ideal wäre es, einen guten Freund zu haben, der einen objektiv berät. Oder aber besorgen Sie sich unabhängig eine Zweitmeinung. Gut sind auch die Vergleichs- und Testportale renommierter Organisationen. Manchmal muss man ein paar Euros für den **Matratzentest** bezahlen, aber das ist allemal besser investiert als eine falsche Matratze gekauft, über die man sich jahrelang ärgert und mit der man sich abquält. Eine wirklich gute Matratze, von der man auch mindestens 15 Jahre etwas hat, kostet gut und gerne ab **eintausend Euros aufwärts bis hin zu fünftausend und mehr**. Wir glauben ja schon, wenn wir 399 Euros dafür hinblättern, wäre das unser Eintritt ins Schlaraffenland. Pfeifen Sie auf die irreführende Werbung „Die jemals beste getestete Matratze kostet nur 199 Euro“ – alles Quatsch, denn die Top-Seller brauchen Sie ja gar nicht mehr erst testen zu lassen, die wissen, dass sie die besten sind. Last but

not least kommt es auch auf die **Bettwäsche** an. Wenn man das große Glück hat, mal in einem Fünf-Sterne-Hotel für eine Nacht schlafen zu dürfen, weiß man, wie sein Bett sein sollte – vor allem bei der **Dammast-Bettwäsche**. Das ist der feinste und beste Stoff zum Einschlafen. Als Normalsterblicher findet man ihn kaum in den Betten-Geschäften. Da müsste man schon einen exquisiten Laden erwischen. Solche hundertprozentige Baumwolle ist fast so teuer wie eine sehr gute Matratze. Wir begnügen uns meist mit kühlenden, dünnen, seidigen Satin-Stoffen für den Sommer und mit dickeren, wärmeren, wolligen Biber-Bettwäschen für die kältere Jahreszeit.

Natürlich gibt es auch dabei Qualitätsunterschiede. Sie bekommen auch reine Baumwolle-Stoffe, aber reine Dammastwäsche nur ganz selten, weil es eben auch eine ganz aufwendige Verarbeitung ist, die maschinell kaum noch produziert wird, sondern teure Handarbeit ist. In handverlesenen Spezialgeschäften oder im Online-Versand können Sie da noch rankommen, aber es ist auch teuer. Es sei denn, Sie kramen irgendwo noch Omas Dammastbezüge aus der Kommode, die Sie dann wahrscheinlich aber erst Mal kräftig durchlüften müssen. Auch das **Bettlaken** sollte aus Leinenstoff sein. Hier werden einem aus Bequemlichkeit oft praktische **Frottee-Bezüge mit Gummizug** angeboten, die man einfach über den Rand der Matratze stülpen kann. Der Stoff jedoch wird mit jedem Waschgang rauer und kratzt Sie dann wie auf einem Schmiergel-Papier in den Schlaf. Wenn schon Bequemlichkeit, dann wenigstens elastische Leinen-Unterlagen (Jersey-Matratzenbezüge). Man sollte sowieso auf möglichst **viel Natur im Bett** achten – so auch bei **Kopfkissen und Bettdecken**. Der Inhalt von Betten und Kopfkissen sollte auf keinen Fall aus

irgendwelchen Kunststoff-Flocken bestehen, sondern immer aus **Gänsefedern, und zwar nur aus den weichen Daunen ohne harten Federkiel – die zartesten Federn, die die Natur je schuf**. Denn das würde beim Schlafen pieken. Bei manchen Betten mit minderer Feder-Qualität stechen die harten Feder-Kiele aus den Kissen und man kann sie mit den Fingern rausziehen – Zeichen schlechter Qualität also. Auch hier gilt: lieber etwas mehr investieren als schlecht zu schlafen. Diese zarten kleinen Gänsefedern unter dem eigentlichen harten Federschutz lassen einen wie auf Wolke Sieben einschlafen. Und dennoch brauchen auch solche Federn ab und zu **Pflege**.

Man schwitzt unterm Bett und ins Kopfkissen, so dass Betten immer täglich gut gelüftet werden müssen, damit die Feuchtigkeit auch entwindet. Der Inhalt von Betten sollte ab und an **gereinigt** werden, und zwar in solchen Geschäften, die davon etwas verstehen. Manchmal füllt man auch Federn nach oder tauscht sie ganz aus. Das ist schon deswegen wichtig, weil sich bei aller Hygiene Hausstaubmilben sehr wohl in Matratzen und Federbetten sowie Bettenkästen fühlen. Allergiker finden auch spezielle Bezüge für Matratzen und Betten, um sich davor extra noch zu schützen.

- Auch der **Untergrund von Schlafzimmerböden** ist wichtig. Vor allem in südlichen Ländern findet man Steinfliesen vor, die jedoch sehr kalt sind. Wer schon mit unterkühlten Füßen ins Bett geht, braucht länger zum Einschlafen. Entweder legt man sich dann so genannte Bettvorleger aus Fell oder Teppich rund ums Bett oder richtet das Schlafzimmer zusätzlich mit einem Holz- oder Teppichboden aus. Gegen die Kälte im Winter legt man sich eine

Heizdecke ins Bett, die zwischen Matratze und Bettdecke/Kissen kräftig aufwärmt, aber bitte rechtzeitig wieder ausschalten.

## **Man sollte schon müde sein**

- Müdigkeit und Erschöpfung gehören zum Schlaf. Wer kann schon **auf Kommando schlafen?** Ein gewisses natürliches oder künstlich geschaffenes Schlafbedürfnis gehört schon dazu. Wer gerade nur ins Bett geht, weil es Zeit dafür ist, der wird nur schwer in seinen Schlaf finden. Nach der Uhr zu schlafen ist Quatsch. Zum Schlafen gehört also unbedingt auch Müdigkeit dazu. Wer die nicht hat, muss sich eben vor dem Zubettgehen müde machen. Deshalb empfehlen Experten einen Spaziergang vor dem Schlaf oder halt ein paar Übungen, Gymnastik und Schwimmen, auch eine Dusche sowie ein heißes Bad können entspannen und ermüden. Erleben Sie das Ende des Tages bewusst. Legen Sie Grenzen zwischen Tag und Nacht fest. Lassen Sie den Alltag mit allen seinen Herausforderungen hinter sich. Jenseits dieser Grenze darf es dann auch keine tiefschürfenden Gespräche mehr geben – es ist Feierabend.
- **Immer wiederkehrende Rituale** unterstützen das Einschlafen, etwa wenn man sich vor dem Zubettgehen reckt und streckt, die Treppen rauf- und runterläuft, eine ermüdende heiße Dusche nimmt oder die Fenster für ein paar Minuten öffnet und Frischluft einlässt. Solche Rituale erinnern daran: Jetzt ist Zeit zu schlafen. Rituale nähren den Instinkt – auch zu schlafen.
- Aber nicht jede körperliche Anstrengung ist geeignet, um zu seinem Schlaf zu finden. Extremes Training vor dem Schlaf kann kontraproduktiv sein und einen wieder aufkratzen. Man braucht



eben auch **mentale Müdigkeit**, das Gefühl halt, auch im Kopf und mit seinen Gedanken müde zu sein und schlafen gehen zu wollen.

- Gerade unsere **moderne Kommunikationswelt** stört einen gesunden Schlaf. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass vor allem das grelle Blaulicht von Screens, Computern, Tablets, Smartphones und Fernsehern das Einschlafen erschweren. Nicht umsonst gibt es in den Geräten inzwischen Funktionen, die das Licht dämpfen wie ein Dimmer in Zimmerlampen die Intensität herunterfahren. Schalten Sie diesen Modus ein. Man sollte ab einer bestimmten Zeit am Abend, etwa **gegen 20 Uhr, alle diese Geräte beiseitelegen** und nichtmehr benutzen. Machen Sie es doch in Ihrer Familie einfach zum Ritual, abends alles abzuschalten beziehungsweise Handys an einen bestimmten Ort zu deponieren.
- Wer sich selbst so seines Schlafes beraubt, zerstört den natürlichen Rhythmus. Unser **Gehirn kann seinen Zwischenspeicher nicht mehr sortieren**, wenn wir uns zu wenig Schlaf gönnen oder ihn dauernd unterbrechen. Die Gefahr von Unfällen durch Unkonzentriertheit wächst und Krankheiten sind die Folge. Wir sind nicht mehr wie früher vor der Erfindung der Glühbirne auf den einst natürlichen Hell-Dunkel-Rhythmus eingestellt. Unsere innere Uhr braucht den aber zur Regeneration. Nicht umsonst nutzt man ihn künstlich zum Beispiel bei Kühen oder Pflanzen, um die Milchproduktion anzuregen und zu steigern sowie das Wachstum von Obst und Gemüse in Gewächshäusern zu beeinflussen, um mehr und bessere Erträge zu erzielen, also mehr Wachstumsperioden herauszuholen, indem nachts beispielsweise grelles Licht einschaltet, um künstlich „Tag zu

machen“. Unsere Augen sind zu sehr von morgens bis spät abends an grelle Helligkeit von Bildschirmen aller Art gewöhnt. Wir wissen gar nicht mehr, wann es Zeit ist zu schlafen. Diese Lichtreize irritieren unsere Wahrnehmung und stören den Hormonhaushalt. Wenn unser Körper keine Dunkelheit mehr verspürt, vermindert das die Ausschüttung des Hormons Melatonin. Das aber ist genau wichtig für das Einschlafen. Insbesondere Jugendliche entziehen sich willentlich Schlaf mittels Handy. 45 Prozent der Elf- bis Achtzehnjährigen checken ihr Smartphone noch im Bett, davon sogar über 20 Prozent mehr als zehnmal pro Nacht. Da wundert sich doch dann keiner über Schlaflosigkeit und Müdigkeit am nächsten Tag in der Schule – oder? Glauben Sie da noch an optimale Ergebnisse?

- Über **Ohrstöpsel** hatten wir schon kurz gesprochen. Es gibt sie gegen jedweden Lärm auf Konzerten, an Flughäfen, in Fliegern und auch im Bett. Sie sind hilfreich, aber man muss die diversen Modelle für sich selbst ausprobieren. Wachs in Watte beispielsweise zum Formen zwischen den warmen Fingern kneten, so dass es optimal ins Ohr passt, Stöpsel aus Weichschaum, die aber oft rausrutschen und nicht gut im Ohr haften bleiben. Am besten wären moderne Kopfhörerstöpsel, aber die ragen ja leider ein Stück aus dem Ohr.

Wenn wir uns dann mal auf die Seite legen, drücken Sie ins Ohr hinein und lassen uns auch nicht zur Ruhe kommen. Tipp aus der Praxis: Nehmen Sie einen Weichschaum-Ohrstöpsel und teilen ihn mit der Schere in zwei Hälften. Diese können Sie dann bequem jeweils in ein Ohr fixieren und es optimal abdichten. Manchmal brauchen Sie aber eine Pinzette, um die Teile wieder hinaus zu bekommen, weil unsere Fingerspitzen nicht ins Ohr passen.

- Natürlich muss man auch berücksichtigen, dass wir heutzutage nicht alle mehr **natürliche Arbeitszeiten** haben. Denken wir nur an die Menschen im Schichtdienst – ob als Zugfahrer, Krankenschwester, Zeitungsbote, Feuerwehrmann oder Polizist und Industriearbeiter. Wir arbeiten im Home-Office, sind übers Wochenende erreichbar und werden dank unseres Handys zu jeder Tag- und Nachtzeit dienstlich gestört. Mithilfe der modernen Arbeitsmedizin hat man zwar teilweise Fünf-Schicht-Systeme nach dem natürlichen Bio-Rhythmus geschaffen, aber eine dauernde Unterbrechung des natürlichen Schlaf-Bedürfnisses hat seine Auswirkungen auf die Gesundheit. Gerade Schicht-Arbeiter sollten sich deshalb auch neben den Arbeits-Schichten ebenso **Schlaf-Schichten** einrichten.

Man kann das lernen, wie Schlaf-Experten herausgefunden haben – selbst wenn man sich immer mal nur für ein paar Stunden hinlegt. Auch der Mittagsschlaf, den manche Bürohengste einlegen, kann erholsam sein und wieder fit für den Rest des Arbeitstages machen – aber bitte nie länger als 15 Minuten, denn dann verfallen wir in Tiefschlaf und kommen den Rest des Tages nicht mehr hoch.

- Dazu kommen selbst verursachte **Schlaf-Räuber** wie Stress, zu wenig Bewegung und zu viel Berieselung durch Fernsehen, Internet und digitale Kommunikation.
- Es gibt noch einen **besonderen Tipp für Schichtarbeiter**, die ja nachts bei grellem künstlichen Licht wie in der Sonne (taghelles Licht soll die erste Müdigkeit vertreiben) arbeiten und so in ihrem Tag-Nacht-Rhythmus gestört werden: Auf dem Weg nach Hause sollten sie eine **Sonnenbrille** aufsetzen. Es fällt weniger Licht auf das Auge und die Sehbahnen bis zum Gehirn. Man gleitet

langsam in den Schlafmodus, aber bitte nicht gleich nach der Schicht ins Bett. Der Körper braucht eine kurze Anpassungsphase – ohne Alkohol und schweres Essen, nur zur Eigen-Sortierung und zum Abschalten, Arbeitsdinge total vergessen!

- **Schlafmittel** sind der absolut verkehrte Weg, weil dann meist auch noch folgendes passiert: Wir nehmen abends etwas zum Einschlafen, brauchen morgens einen **Wachmacher** und tagsüber etwas zum **Durchhalten** und zur **Leistungssteigerung**, gerade wenn man in kreativen Berufen arbeitet. Es ist ja bekannt, dass sich Designer und Künstler bis zur Erschöpfung mit Kokain oder Chrystal Met wach halten, um das letzte Quäntchen an Kreativität oder genialen Einfällen aus sich herauszuholen. Das alles ruiniert unseren natürlichen Rhythmus und die Regeneration unseres Körpers – die Gesundheit sowieso. Auf lange Sicht erkaufte man sich damit künstlichen Schlaf.
- Schlafmittel sollten sowieso nicht länger als drei Wochen eingenommen werden, weil sonst die Gefahr **der Abhängigkeit** besteht. Sie rutschen damit in eine **Tablettensucht**, die wie jede andere **Droge auch den Schlaf beeinträchtigt**. Ganz abgesehen davon, dass ein Entzug, um von Tabletten, Rauschgift oder Alkohol wieder loszukommen, recht schwierig und nicht immer erfolgreich ist. Schlaftabletten sind mit vielen Risiken verbunden und bestimmt die schlechteste Lösung. Prüfen Sie doch mal erst die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten.
- Nach einer Studie einer der größten Krankenkassen in Deutschland **verschreiben leider immer mehr Ärzte Schlafmittel** – allein schon deswegen, weil ihre Patienten immer

häufiger nach Tranquilizern und Hypnotika verlangten. Zehn Prozent der Patienten bekommen gar ein Rezept auf Kosten der Kassen (in den überwiegenden anderen Fällen wenigstens ein Privatrezept, was nicht durch die Bücher der Kassen läuft und somit auch nicht offiziell irgendwo erfasst wird) – und in rund 25 Prozent der Fälle schlucken bereits Patienten schon drei Jahre lang und länger diese Pillen, so die Studie. Dabei weiß man doch, dass sich der Körper daran gewöhnt und immer mehr des Wirkstoffs braucht, wenn er überhaupt noch helfen soll. Abgesehen davon kosten etwa zwanzig starke Schlaftabletten rund zwanzig Euros. Rechnen Sie mal, was Sie für Ihren chemischen Schlaf bezahlen. Die Untersuchung hat aber auch etwas Positives ans Tageslicht befördert: 30 Prozent der Fälle mit Schlafstörungen (Parasomnien) **werden in die Psychotherapie vermittelt**. Und genau da gehören Sie auch hin.

- **Depressionen, Ängste, Persönlichkeitsstörungen oder andere psychische Erkrankungen** führen ebenfalls auch zu Schlafproblemen. Sie müssen deshalb behandelt werden. In der Regel bekommen Patienten Psychopharmaka für eine gewisse Zeit, die die Stimmung anheben und den Schlaf unterstützend anschieben. Auf jeden Fall sollten Sie dann mit einem Psychologen oder Nervenarzt auch über Ihren Schlaf sprechen. Aber auch hier stoßen wir wieder auf einen Teufelskreis: Schlaflosigkeit ist die Ursache solcher Krankheiten, die oft erst harmlos beginnt, dann über Schlaftabletten schlimmer wird bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen.
- **Auch ganz normale Krankheiten** können einem nachts erheblich zusetzen – wie Erkältungen, Husten, Schnupfen, Kopf- oder Ohrenschmerzen. Dagegen müssen Sie etwas unternehmen.

Sonst ist Ihr Schlaf zehn bis vierzehn Tage lang mindestens gestört, denn so lange dauert das Ausheilen einer Grippe. Gehen Sie zum Hausarzt oder zu Ihrer Apothekerin. Man kann zwar eine Grippe nicht heilen, aber dafür sorgen, dass die Symptome gemildert werden, damit Sie wenigstens halbwegs schlafen können. Und rein präventiv denken Sie mal über eine rechtzeitige Gripeschutz-Impfung nach.

- **Wen anhaltende Rückenschmerzen plagen**, sollte das mal näher von einem Orthopäden untersuchen lassen. Vielleicht liegen und schlafen Sie ja einfach nur falsch. Es könnte aber auch sein, dass Ihre Wirbelsäule und die Bandscheiben nicht in Ordnung sind. In der Regel wird man Sie erst einmal zur Rückengymnastik schicken. Wenn Sie konsequent mitarbeiten und die Übungen auch vor dem Schlafengehen praktizieren, wird es Ihnen bald schon besser gehen und Sie schlafen auch mehr.
- Grundsätzlich sollte man auch **niemals abends oder nachts telefonisch erreichbar sein**. Das Handy hat im Bett nichts zu suchen, was allerdings die unter Dreißigjährigen häufig machen. Ausschalten ist hier angesagt und für den Fall, dass doch irgendwo mal der Notfall mitten in der Nacht eintreten sollte, regeln Sie im Verwandtenkreis alternative Kommunikations-Methoden wie beispielsweise das Festnetz-Telefon. Auch das Handy stört unseren Biorhythmus gewaltig. Nicht nur Schichtarbeiter kommen aus dem Gleichgewicht. Der ständige Zwang zur Erreichbarkeit führt zu Anspannungen und verhindert einen gesunden Schlaf.
- Wir telefonieren zu viel, schieben uns Nachrichten per SMS hin und her, bewegen uns kaum noch hin zu Nachbarn und Freunden.

Uns fehlt es deshalb abends, **ausgepowert zu sein** – wir sind nicht ermattet und müde.

- Dann gönnen wir uns – wie mediterran üblich – abends noch eine **schwere Mahlzeit**, die natürlich hart im Bauch liegt und erst Mal verdaut werden will. Der Magen arbeitet und wir schlafen nicht ein. Stellen Sie sich einmal vor, Magen und Darm sind voll. Sie können nicht einmal mehr sich auf der Toilette entleeren. Es drückt und zwackt – und so wollen Sie allen Ernstes wirklich gut einschlafen. Nach 18 Uhr sollte man deswegen eigentlich gar nichts mehr zu sich nehmen außer etwas leicht Verdauliches wie Joghurt. Ihre Tagesmenge an Wasser von etwa zwei Litern sollten Sie bis dahin auch intus haben, denn sonst wachen Sie nachts mit Harndrang auf. **Tipp:** Verzichten Sie auf Fettes, Blähendes und Stopfendes nach 18 Uhr, stattdessen greifen Sie besser zu **Nudeln, Zucchini, Reis und Fisch, warme Milch mit Honig oder alkoholfreies Bier**.
- Wissenschaftler gestehen auch, dass ein **gewisses Maß an Unvernunft ganz normal** ist, denn sonst würde es ja auch keine rauchenden Ärzte oder rasenden Fahrschullehrer geben. Ob das allerdings ausgerechnet beim Schlaf so klug ist, sei mal dahingestellt, weil Schlafmangel doch unseren Alltag sehr erschwert. Hier ist Unvernunft eher schon töricht.
- Ein anderes Problem bringt uns durcheinander und ist wie ein **metabolisches Syndrom: die Angst davor, nicht einzuschlafen**. Wir drehen uns im Kreis und sind wie die Katze, die sich selbst in den Schwanz beißt. Wir schauen ständig auf die Uhr und bangen dem Einschlafen entgegen – und genau dann klappt es auch nicht. Dieser **Teufelskreis** lässt uns nicht zur Ruhe kommen. Wir sind zu aufgeregt, keinen oder nur

ungenügenden Schlaf zu bekommen. Die Nervosität hindert uns daran, in einen wunderbaren Traum zu verfallen. Oder wir fixieren uns so sehr auf konstruierte Traum-Gedanken, dass es eben doch nicht klappt. **Tipp:** Gehen Sie einfach gelassen und unbelastet ins Bett. Machen Sie sich keinen Kopf über Ihren Schlaf. Einfach cool ins Bett und es wird schon werden. Vergeuden Sie keine Gedanken über Ihren Schlaf, wenn Sie sich ins Bett legen, es sei denn, sie summen „Schlaf Kindchen, schlaf ...“.

- Es gibt **noch einen Trick**, wenn doch mal die Gedanken im Kopf kreisen: Mit der so genannten **Auto-Suggestion** (Eigen-Gehirnwäsche) können Sie Ihr **Unterbewusstsein** so umpolen, dass Sie in bestimmten Situationen instinktiv andere positive, beispielsweise den Schlaf fördernde Gedanken abrufen. So wie wir stolpern und uns intuitiv abstützen und schützen oder wenn ein Hund Leberwurst riecht und zuschnappt, so präparieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf folgendes: Bett = schlafen. Wie soll das denn gehen? Gute Frage und nicht ganz einfach zu regeln. Denn das Unterbewusstsein oder unser Instinkt muss lange genug trainiert werden, um eine neue Situation anzunehmen und zu verinnerlichen und dadurch alte Glaubenssätze wie „Schlaf = grübeln“ zu ersetzen. Wir haben ja auch lange genug gebraucht, um unsere Intuition, unser Unterbewusstsein dahin zu bringen, wo es jetzt nun mal steht. Dazu müssen Sie sich selbst tausende Male positive Formeln einreden. Bei Schlaflosigkeit ist das relativ einfach. Wenn die Gedanken anfangen zu kreisen, sagen Sie sich immer wieder: Ich schlafe jetzt angenehm – Schlaf - Mein Schlaf ist gut – Ich schlafe ein – Ich träume jetzt – Ich erhole mich im Schlaf – Gute Nacht und so weiter. Es müssen kurze positive Sätze sein, die Sie völlig loslösen von irgendwelchen anderen



Gedanken, die nicht ins Bett gehören. Manchen hilft es halt auch, sich guten Sex auszumalen – etwa im Himmel mit zehn Jungfrauen links und rechts oder irgendwelche phantasievolle Gruppen-Orgie, jedem nach seinem Geschmack. Finden Sie Ihren individuellen Weg hin zum gesunden Schlaf aus der Kraft Ihres neuen umgepolten Unterbewusstseins.

- Grundsätzlich **verkehrt** ist es auch, vor dem Schlaf noch einen **spannenden Krimi im TV** zu schauen oder auch nur die Tagesnachrichten. Viele glauben, das sei ein geeigneter Weg, um in den Schlaf überzugleiten – leider nicht!
- Auch ein **Buch im Bett zu lesen**, ist nicht unbedingt der wahre Jakob. Wer glaubt, darüber einzuschlafen, sollte sich nicht wundern, wenn ihn ein Albtraum aus dem Buch wieder weckt.
- Ins Bett zu gehen bedeutet einzuschlafen und **nicht fernzusehen oder Bücher und Zeitungen zu lesen**. Man gibt damit nur falsche Signale an sein Unterbewusstsein – nämlich wach zu bleiben und sich gegen das Einschlafen und Ermüden zu wehren.
- Stattdessen kann man **leise, seichte, meditative Musik** abspielen und darüber zur Ruhe finden.
- Aber jeder Mensch hat seine **individuelle Technik** – einer mag eine Duftkerze zum Einschlafen, den anderen stört sie nur.
- Glauben Sie nicht, dass **reichlich Alkohol** die richtige Medizin zum Einschlafen ist. Man mag vielleicht schneller benebelt sein und einnicken, aber Alkohol zerstört die natürlichen Schlafzyklen und verkürzt Tiefschlaf- und Traumphasen und damit die nachhaltige Erholung des Körpers. Nach einem Rauschschlaf sind

Sie nicht wirklich fit für den nächsten Tag. Ein einziges kleines Glas Rotwein - allerdings zum Abendessen um 18 Uhr - kann manchen dabei helfen, aber nicht jeder verträgt Alkohol. Grundsätzlich gilt: Fünf Stunden vor dem Schlaf sollten Sie nichts Aufputschendes mehr zu sich nehmen: Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Tee – allenfalls ein Glas alkoholfreies Bier, denn der Hopfen darin wirkt beruhigend, und eben auch warme Milch mit Honig, wie die Hausmutter immer sagte. Aber versprechen Sie sich nicht zu viel davon. Es sind die kleinen Helfer, auf die manche Menschen anspringen, Strohhalme, an die wir uns klammern – vielleicht auch das kleine Steinchen im großen Mosaik.

- Übrigens auch **Kaffee (Coffein) und schwarzen Tee** sollten Sie nach 16 Uhr meiden. Das putscht Sie auf und hält Sie nur wach.
- Führen Sie auch vor dem Einschlafen **keine langen Gespräche**, Telefonate, Dispute oder komplizierten Zukunftsplanungen. Das wirkt nach und bringt Sie nicht zur Ruhe. Konflikte vor dem Einschlafen sind Gift für die nächtliche Erholungsphase. Nehmen Sie sich im Bett nichts vor außer Sex und Schlaf. Der kann zwar auch aufregend, aber anstrengend sein und ermüdet Sie auf angenehme Weise für den Schlaf.
- Gelegentliche Müdigkeit ist normal und gehört zum Leben. Wir haben alle mal Erlebnisse, die kurz nachwirken. Kämpfen Sie aber **länger als vier Wochen** mit anhaltenden Schlafproblemen, dann suchen Sie Ihren **Hausarzt** auf und besprechen das Problem mit ihm. Denn das ist dann nicht mehr normal.
- **Getrennte Betten und Schlafzimmer?** Ja, wenn der Partner oder die Partnerin nachts ganze Urwälder umsägt und so **laut**

**schnarcht**, dass er oder sie davon selbst aufwacht, dann ist Holland in Not. Schnarchen kann einem ganz schön den Schlaf rauben – und was macht man dann? Zum Arzt gehen und die Ursache dafür suchen. Es kann ein Problem mit der **verstopften Nase** sein oder die **Polypen** verengen die Nase oder die **Nasenscheidewand ist zu eng**. Eine Erweiterung der Atemwege kann auch die **Entfernung der Gaumenmandeln** bewirken. Dann kommt man meistens nicht um eine Operation herum, um Ruhe im gemeinsamen Schlafgemach zu bekommen und damit weiterhin die traute kuschelige Zweisamkeit unter der Bettdecke zu genießen.

Manchmal hilft auch einfach nur ein **Nasenspray**, welches die Nase für die Nacht freihält und so ein zu lautes Getöse verhindert. **Aber Vorsicht:** Die medizinischen Sprays mit pharmazeutischen Wirkstoffen machen schnell abhängig und man braucht sie dann immer und immer mehr davon wie bei Schlafpillen auch, denn der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an die Chemie im Medikament. Sie sind zwar für rund zwei Euro frei erhältlich, aber sie reduzieren beispielsweise auch die Wirkung von Betablockern gegen Bluthochdruck und von anderer Medizin. Man sollte vor ihrem Einsatz mit dem Hausarzt oder Apotheker reden, am besten aber den Hals-Nasen-Ohren-Arzt hinzuziehen. Geeigneter für die erste Maßnahme ist ein reines natürliches Meersalz-Nasenspray oder eine so genannte **Nasendusche mit Meersalz**, das man in warmem Wasser auflöst und damit beide Nasenflügel freispült.

Der Plastikbehälter fasst etwa 200 Milliliter, also ein Wasserglas voll, die man mit Hilfe eines beweglichen kleinen Dreh-Armes (Teleskop) jeweils abwechselnd in beide Nasenflügel saugt und

durch den Mund oder die Nase das Salzwasser ins Waschbecken wieder auslaufen lässt. So werden Nase und Nebenhöhlen mit Meersalz-Wasser gespült und freigemacht.

- Ein weitaus größeres Problem fürs Schnarchen sind **gefährliche Atemaussetzer** (Schlaf-Apnoe). Das ist leider die häufigere Ursache und gehört unbedingt behandelt. Man selbst kann es ja nicht bemerken und ist so auf die Hilfe des Partners oder der Ehefrau angewiesen, die das dann beobachten. Auch hier geht der Weg über den Hausarzt in der Regel zum Lungenarzt, der einen dann in ein **Schlaflabor** schickt, wo über Nacht der Patient beobachtet und an verschiedene Geräte angeschlossen wird. Es gibt mittlerweile rund 300 Schlaflabore in Deutschland, in denen bekannte Schlafforscher wertvolle Tipps geben und beim Ein- und Durchschlafen helfen.

Der Schlaf ist mittlerweile zu einer eigenen medizinischen Disziplin geworden. Hat man während des Schlafs wirklich regelmäßig Atem-Aussetzer und schnarcht deshalb laut, kann es passieren, dass man im schlimmsten Fall **mit einer Maske schlafen** muss, über die zusätzlich Sauerstoff zugeführt wird. Mit Atem-Aussetzern ist nicht zu spaßen. Man denke nur an den plötzlichen Kindstod, der manchmal bei Säuglingen passiert, die das Atmen vergessen. Wenn das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, ist das lebensbedrohlich. Nehmen Sie es nicht auf die leichte Schulter, wenn es Sie betrifft. Tun Sie es bitte auch nicht mit gelegentlichen Problemen nach ein oder zwei Flaschen Bier ab. Für besonders schwierige Fälle gibt es ein modernes **High-Tech-Gerät**, den so genannten **Zungen-Schrittmacher**. Er wird in die Brust implantiert und aktiviert wann immer nötig über ein Kabel den Zungennerv. So schiebt

sich dann durch den Impuls die Zunge vor und die Atemwege werden frei. Der Patient schläft und die Bettnachbarin hoffentlich auch. Dieser **Zungennerv-Antreiber** eignet sich allerdings nur für sehr wenige Betroffene, Millionen andere Schnarcher hoffen auf Hilfe aus dem Schlaflabor. Sie finden heutzutage übers Internet bekannte Schlafforscher, meist Lungenärzte oder Kardiologen, auch in Ihrer Nähe. Ihr Hausarzt hilft Ihnen ebenso wie der Arzt-Suchservice Ihrer Krankenkasse.

- **Ohren-Stöpsel**, über die wir schon kurz gesprochen haben, sind leider manchmal die Lösung, wenn man den Lärm um sich herum nicht beseitigen kann – wie Partys in der Nachbarschaft, Verkehrslärm, Gewitter und eben schnarchende Bettgenossen. Es gibt verschiedene Modelle, die höchst unterschiedlich nützlich sind und auch verschieden wirken (siehe oben). Weichschaum-Stöpsel sind die gängigste Variante, die meist auch in Flugzeugen bei Langstreckenflügen verteilt wird. Leider haben sie oft die Eigenschaft, dass sie nicht tief genug im Ohr haften bleiben, sich nach dem Zusammendrücken wieder ausdehnen und sich lösen, bis sie ganz herausfallen. **Machen Sie** zwei daraus und pressen Sie sie komplett ins Ohr. Dann bekommen Sie einen vernünftigen Geräuschschutz.
- Wir haben ja alle unsere angewöhnte **Schlafposition**. Manche liegen klassisch auf dem **Rücken**, andere sind die **Seitenschläfer** oder wir fühlen uns **embryonal** wohl, also mit angezogenen Beinen und angewinkelten umschlungenen Armen (nicht unbedingt noch am Daumen nuckelnd). Dabei kommt es aber immer auch auf ein ergonomisches Liegen an, also unser Nacken darf sich nicht verrenken (deshalb auch die Nackenrolle am besten) und die Wirbelsäule sollte so liegen, wie wir sie

tagtäglich in S-Form auch tragen. Deshalb sind die Matratzen-Spezialisten eigentlich diejenigen, die uns das richtige und passende Material verkaufen sollten. Ob Nackenrolle oder Kopfteil, in das genau unser Kopf passt, und vor allem eine Matratze, die sich unserer Wirbelsäule anpasst, unterstützen unseren Schlaf oder behindern ihn, wenn es eben nicht gut passt. Es ist eine sehr individuelle Entscheidung, die jeder für sich ausprobieren muss. Manche schlafen lieber auf dem harten Boden, andere auf weichen Matratzen, die bis auf den Rahmen durchdrücken. Finden Sie es heraus. Deshalb ist es am besten, ein Angebot anzunehmen, bei dem Sie mal für ein paar Tage oder Wochen probeliegen können, um sich dann zu entscheiden. Es gibt Menschen, die bauen sich einen Bettuntergrund simpel aus Holz-Paletten. Andere kaufen sich für einige tausend Euro ein Boxspringbett mit einem Motor zur Höhen-Verstellung von Kopf- und Fußteil.

Und manche Menschen lieben gar ein Wasserbett. Asiaten legen sich gerne eine Bambusmatte unters Kreuz. Sie kennen auch nicht den westlichen Bett-Aufbau mit Lattenrost und flexiblem Bettrahmen und legen die Matratze einfach auf eine wenig elastische Holz-Konstruktion. Naturvölker bevorzugen Hängematten, unsere Vorfahren haben auf Heu und Stroh genächtigt. Sie müssen sich wohlfühlen, also probieren Sie es aus und entscheiden dann für die nächsten zehn bis fünfzehn Jahre, denn so lange sollte eine Matratze schon halten – ob als weich- oder Hartschaum oder Federkern. Unterschiedliche Härtegrade von weich bis hart je nach Gewicht des Benutzers sorgen für individuellen Komfort und gesunden Schlaf. Wir unterteilen sie von eins bis fünf, die gängigste und am meisten verwendete ist die mit dem Härtegrad drei für Gewichte bis etwa 100 Kilogramm.

Hier fühlt sich der etwas leichtere ebenso wohl wie der etwas schwerere Schläfer. Wiegen Sie mehr, müssen Sie mit dem Händler über Härtegrad zwei reden, was aber nicht immer vorrätig ist. Wir sind zu geizig, sie nach zwölf Jahren durchgelegen auszutauschen. Damit schaden wir uns nur selbst – und natürlich unserem angenehmen Schlaf. Zwar sind die Matratzen und das Bett nicht der alleinige Faktor, aber ein wesentlicher.

- **Ist unser Schlafmuster überhaupt noch die Ultima Ratio?**

Ein langer Acht-Stunden-Schlaf oder mehrere Kurz-Schlafphasen? Zusammen schlafen oder alleine? Die Evolution zeigt uns etwas Erstaunliches, wie Forscher herausgefunden haben und was sie daraus ableiten: Müssen wir das Schlafen neu lernen und vielleicht zu Mustern der Evolution zurückkehren? Denn früher wachte man beispielsweise nachts auf, zumindest einer, um nach dem Feuer zu schauen. In der Steinzeit schlief man in Gruppen (zum Schutz vor wilden Tieren), während andere Gruppen Nachtwache hielten. Warum legen wir heute Säuglinge alleine ins Bett und entziehen ihnen quasi die Nestwärme des gemeinsamen Schlafs? Warum schlafen wir erst wieder als Paare zusammen? Verstehen wir uns bitte nicht falsch. Unser Schlafmuster hat sich über Jahrhunderte so entwickelt und ist kulturell auf unsere westeuropäische Zivilisation so abgestimmt.

Aber indigene Völker beispielsweise schlafen allein schon aus Sicherheitsgründen in Gruppen, wobei immer einer darauf achtet, dass man nicht von wilden Tieren bedroht wird. Auch ruhten unsere Vorfahren bisweilen unter Getöse durch das Gackern der Hühner und Knistern des brennenden Holzes sowie leise Gespräche der Wachhabenden aus. Unser einphasiger Langschlaf

hat sich seit dem 19. Jahrhundert so entwickelt, weil die Fabrikbesitzer ausgeschlafene Arbeiter brauchten, die sich dem Rhythmus der Fabriken anpassten und kein Nickerchen zwischendurch brauchten. Der Mensch richtete also seinen Schlaf nach dem sich ändernden organisierten Arbeitsablauf ein. Es ging halt nicht mehr wie bei den Indios im paraguayischen Chaco zum Beispiel, immer nur dann für die Viehzüchter zu arbeiten, wenn sie nichts mehr zu essen hatten, oder immer nur dann Holzkohle zu produzieren, wenn der Magen knurrte.

Die modernen Lieferketten verlangen zuverlässigen Nachschub. So entstand unser Langschlaf, der die mehrphasigen kurzen Schlafperioden ablöste. Noch vor rund 100 Jahren schlief eine ganze Familie in einem Raum zusammen. So stellt sich die Frage, ob wir schlaftechnisch nicht doch wieder zurück zu unseren Wurzeln müssen, zumal die digitale Welt dazu mit neuen Arbeitszeitmodellen durchaus geeignet wäre? Aber wir vergeuden ja auch gerade im Internetzeitalter eine Menge an Stunden mit nutzlosem Herumgestöber im World Wide Web, was uns daran hindert, auszuruhen und zu schlafen.

Hier kann jeder sich mal selbst an die eigene Nase fassen und überlegen, ob er nicht Erholung in kleinen Zeitabschnitten tankt. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Im Übrigen ist das menschliche Schlafbedürfnis individuell doch recht unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren wie Arbeitsbelastung, körperliche Konstitution und Fitness sowie Alter ab – in der Regel schlafen wir eine von drei Stunden unseres Lebens.

- Gerade erst schafft die Europäische Union die **Sommerzeit** wieder ab, weil sie wenig gebracht hat, geschweige denn unseren Schlaf – das Hell-Dunkel-Empfinden – gestört hat. Alles, was wir



künstlich aus dem natürlichen Biorhythmus bringen, funktioniert nicht.

- Wissenschaftler fordern auch seit langem, den **Unterrichtsbeginn nach hinten zu verlegen**. Schlafforscher sind sich nämlich sicher: Die Lernleistung und das Schlafverhalten von Jugendlichen ist mit unserem frühen Start in den Schulalltag nicht vereinbar. Und trotzdem bleibt es dabei.
- Über **getrennte Schlafzimmer** hatten wir im Zusammenhang mit dem Schnarchen schon gesprochen. Generell schlafen Frauen – wohl evolutionsbedingt – mit einem Partner zusammen im Bett schlechter, weil sie auf jedes Geräusch sensibel hellhörig reagieren – „Mein Kind schreit und könnte mich brauchen!“ Frauen haben einen leichteren Schlaf und werden vom Partner schneller geweckt. Männer dagegen fühlen sich in der Gruppe sicher und geborgen, wachen also nicht so schnell auf. Dann kommt noch hinzu, dass wir alle unsere individuellen Angewohnheiten haben – Seitenschlaf oder embryonal – da ist das Anschmiegen der Partnerin nur hinderlich. Meistens sagt man sich doch „Gute Nacht“ und dreht sich um, will sowieso alleine schlafen. Wer romantisch verliebt im Eroberungsfeldzug seine Angebetete bezirzt „Oh Liebes, ich will nachts dein Herz schlagen hören und nichts ist fantastischer, als wenn du in meinen Armen auf meiner Brust einschläfst“, wird das spätestens bereuen, wenn dieser Albtraum Wirklichkeit wird. Also denken Sie mal ernsthaft über getrennte Betten nach und treffen sich dann morgens ausgeruht an der Kaffee-Tafel. Man kann ja durchaus zum gemeinsamen Sex vor dem Einschlafen ins Ehebett huschen, aber nach getaner Tat dann ruhig allein einschlafen und vor allem am nächsten Tag ausgeruht optimal arbeiten.

- **Tiere im Schlafzimmer?** Hand aufs Herz: Rund 50 Prozent der Deutschen Herrchen lassen ihren Vierbeiner ins Schlafgemach. Man schätzt den Anteil der Katzen noch höher ein, doch keiner will´s zugeben, weil es in unseren Breitengraden kulturell eher verpönt ist. Wissen Sie aber, dass Bello, Hasso und Mietze wahre Schlafkiller sein können (nichts gegen Tiere im Schlafzimmer!)? Warum? Hunde schnarchen oft im Schlaf und geben allerlei andere Geräusche ab, was wir vielleicht gar nicht bemerken, aber unseren eigenen Schlaf unterbricht. Hier sei nur kurz eingeschoben: Wir wachen ja nachts aus irgendeinem Grund auf. Das kann auch der Nachbar über uns sein, der gerade aus dem Bett gefallen ist. Wir sind wach, der Nachbar wieder im Bett, kennen aber des Pudels Kern nicht, die Ursache. Und rennen zum Arzt und verlangen nach Pillen. Also bevor Sie Ihren Hund mit sich pennen lassen, prüfen Sie erst mal, welche Geräusche er abgibt. Dann erst entscheiden Sie das. Ja, und manchmal pupsen die lieben Haustiere halt auch unangenehm. Auf der anderen Seite soll hier aber nicht verhehlt werden, dass sie auch eine beruhigende Note auf uns haben. Nicht umsonst setzt man sie mittlerweile auch als so genannte Heil- und Therapie-Hunde in Krankenhäusern, Kindergärten und Seniorenheimen ein.
- **Marder, Iltis, Maus und Ratte** sowie andere Tiere und Nager können gewaltig den Schlaf stören, wenn sie nachts auf Balken und unter der Zimmerdecke hin und her rasen, knabbern, nagen und sonstiges Unwesen treiben. Sie brauchen Hilfe, und zwar die eines Kammerjägers, der die „Haustiere“ vertreibt oder leider zur Strecke bringt. Die nachtaktiven Mitbewohner haben sich unrechtmäßig bei Ihnen eingenistet und pfeifen etwas auf Ihre Eigentumsrechte. Denn die Krachmacher stören nachhaltig Ihr Ruhebedürfnis.

- **In nur zwei Wochen zu einem besseren Schlaf?** Wer von Schlafstörungen betroffen ist, ergreift doch jeden Strohhalm. Hüten Sie sich aber vor Scharlatanen, die Ihnen für viel Geld besseren Schlaf in zwei Wochen versprechen – ob Schafs-Felle, Rheumadecken oder windige Ratgeber. Wer in seinem Schlaf gestört ist, braucht erst mal Geduld und Gelassenheit. Das Projekt „Zurück zum natürlichen Schlaf“ dauert ebenso lange wie Sie da reingerutscht sind. Gehen Sie es nachhaltig an und vertrauen Sie eher auf den Rat Ihrer Ärzte. Deshalb versprechen wir hier in diesem Ratgeber auch keine Lösung des Problems auf Knopfdruck. Wenn Sie jedoch Schritt für Schritt die Tipps und Tricks aus diesem eBook umsetzen, können Sie es in angemessener Zeit schaffen – wie gesagt, jeder Fall liegt anders. Sie sind ja auch ein einzigartiges Individuum mit Ecken und Kanten, das es nur einmal auf diesem Planeten gibt.
- **Umwelteinflüsse** können natürlich auch unseren gesunden Schlaf beeinträchtigen. Über Lärm sprachen wir bereits. Aber auch Feinstaub, Giftgaswolken, Feuer, Erdbeben, Hitze und Kälte sowie andere Kräfte sind Schlafkiller. Denken Sie nur einmal an einen kalten Winter, in dem Sie heizen und die Luft trocken wird – unsere Haut wird es auch. Die Augen sind gereizt, der Hals kratzt und es fehlt in den Räumen an Feuchtigkeit und frischer Luft. Reißen Sie deshalb auch bei **Kälte** vor dem Einschlafen die Fenster für zehn Minuten auf. Im Sommer ist es **zu heiß**, zumal wenn Sie Ihr Schlafzimmer unter dem vielleicht nicht optimal isolierten Dach haben. Benutzen Sie einen Ventilator, um die Luft aufzumischen. Manchmal braucht man auch ein mobiles Klimagerät, um die Raumtemperatur abzukühlen. Gehen Sie nie mit eiskalten Füßen ins Bett, denn das hindert Sie am Einschlafen. Im Winter kann eine Heizdecke hilfreich sein, mit der

Sie das Bett vor dem Schlaf aufwärmen, dann ausschalten. Oder nehmen Sie vor dem Schlaf ein heißes Fußbad. Brennen Ihre Füße im Sommer, verwenden Sie eine lindernde Fuß-Creme. Hier sei noch eine Besonderheit erwähnt: Haben Sie im Bad eine **Gas-Therme für heißes Wasser und Heizung**, dann achten Sie auf regelmäßige jährliche Wartung und Kontrolle der **Kohlenmonoxid-Emissionen**. Man nennt diese auch den **unsichtbaren Giftkiller**, weil man es nicht riecht und beim Einatmen schnell in Ohnmacht fällt – dann ist es zu spät, selbst wenn Sie sich noch benommen ins Bett retten können. Zwar überprüft der Schornsteinfeger jährlich, welche Emissionen Ihre Therme abgibt, aber gewartet werden muss sie schon vom Sanitär-Fachmann. Sie sollten vielleicht überlegen, ob Sie einen **Kohlenmonoxid-Melder** am Gerät installieren – für etwa ab 20 Euro aufwärts, so wie Sie ja wahrscheinlich auch einen **Rauchmelder** in der Wohnung haben, um auch gegen Rauch in der Nacht geschützt zu sein. Sonst wachen Sie plötzlich nicht mehr auf.

- **Blutzucker und Übergewicht** können einen gesunden Schlaf empfindlich beeinträchtigen. Denn ist man bereits Diabetiker, dann muss einerseits der Blutzuckerspiegel – auch vor dem Zubettgehen – kontrolliert werden. Andererseits ist dann je nach Lage Insulin zu spritzen. Wer da aber nicht aufpasst und zu viel nimmt, kann während des Schlafes unterzuckern und ins Koma fallen. Gottseidank merken das die meisten rechtzeitig – etwa durch zittrige Hände und innere Unruhe. Deshalb müssen Diabetiker auch immer ein Päckchen Traubenzucker dabei haben oder eine Tüte Saft oder einen Zucker-Müsli-Riegel, also etwas, bei dem der Zucker schnell ins Blut geht. Viele unterschätzen nämlich, dass der Körper ja im Schlaf weiterarbeitet. Gehen Sie

also mit einem etwas erhöhten Zuckerwert ins Bett, spritzen sie bitte nicht nach. Insulin brauche ich ja nur, wenn ich danach auch noch esse und mir weiteren Zucker einverleibe. Hier liegt also der Trugschluss, wobei meistens auch die Beratung der Zuckerpatienten in diesem Punkt lückenhaft ist, auch wie man Unter- und Überzuckerung bemerkt. **Übergewichtige** haben es von Natur aus schwer im wahrsten Sinne des Wortes. Denn meist ächzt das Kreuz unter der Last des Gewichts. Ihren Schlaf finden sie nur höchst unzureichend. Wie soll der dicke Bauch auch richtig liegen, zur Seite oder auf dem Rücken? Zugegeben, es ist ein Dilemma. Über kurz oder lang, wenn Übergewichtige gut und gesund schlafen wollen, hilft nur, Gewicht zu reduzieren, was auch Diabetikern zugutekäme. Zehn oder zwanzig Pfund weniger auf den Rippen und man kann oft schon von der Insulinspritzerei auf Tabletten zurückfahren. Und weniger Gewicht ist gesünder für Knochen und Gelenke, für Wirbelsäule und Immunsystem. Dazu kommt eine bessere Lebensqualität. Stellen Sie sich das einmal als Übergewichtiger vor, wenn Sie leichter die Treppen steigen, alte Klamotten wieder anziehen können, attraktiver aussehen. Schöpfen Sie neue Lebensenergie durch weniger Pfunde und besseren Schlaf. Abnehmen geht nur über den Kopf, den Magen und die Bewegung. Malen Sie sich aus, was alles besser wird und verarbeiten Sie diese positiven Seiten im Kopf, dann sind für Sie doch zehn Pfund weniger ein absolut erstrebenswertes Ziel. Stellen Sie Ihre Ernährung um: weniger Zucker, weniger Kohlenhydrate (Kartoffeln, Brot, Kuchen, Nudeln, Reis), weniger Fett – dafür mehr Salate und vor allem grünes Gemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Spinat) so viel Sie wollen, dreimal mageren Fisch pro Woche, etwas Fleisch mit nicht zu viel Fett, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis in Maßen. Ganz wichtig sind möglichst zwei Liter

Wasser am Tag. Man darf auch Kaffee, Tee, Milch mit einrechnen. Hüten Sie sich vor Saft und Nektar mit hohem Zuckeranteil. Auch Honig und Marmeladen nur in Maßen, denken Sie daran, dass Ketchup, Saucen und Senf oder Marinaden und Heringe in Tomatensauce viel Zucker und Fett enthalten. Verwenden sie ungesättigte Öle, am besten und teuersten natives kalt gepresstes Olivenöl. Raps- und Sonnenblumenöle gehen auch, Butter nur mäßig, am besten Diätmargarine. Alle Mehlspeisen, Kekse und Snacks zum zwischendurch Knabbern sind gefährlich. Führen Sie Buch.

Halten Sie sich an drei Hauptmahlzeiten pro Tag und zwei Zwischenstopps in Form eines Apfels oder einer rohen Möhre mit Joghurt-Dip. Verwenden Sie viele frische Kräuter, denn damit können Sie oft die Menge an Salz reduzieren, was nicht so gut für das Funktionieren unserer Nieren ist. **Tipp:** Kaufen Sie öfter mal – einmal pro Woche – eine Avocado, pürieren Sie die mit dem Zauberstab oder einer Gabel, geben Sie etwas Naturjoghurt zu, ein paar Tropfen Maggi und dann dippen Sie es mit Knäckebrot oder ein paar Kräckern. Sie werden bestimmt Fan dieses Snacks. Dies ist eine knappe wesentliche Zusammenfassung gängiger Ernährungstipps zum langfristigen Abnehmen, was immer ein Jahresprojekt sein sollte. Erwarten Sie keine schnellen Ergebnisse. Verzichten Sie auf Diäten. Der Jo-Jo-Effekt wird Sie frustren: Sie nehmen nämlich genauso schnell wieder zu, wie Sie mühsam abgenommen haben. Nachhaltiges Abnehmen geht anders. Und zum **Thema Bewegung** so viel: Dreimal pro Woche Kardio-Training auf dem Ergometer (Fahrrad) für 45 bis 60 Minuten (fangen Sie gemächlich mit 20 Minuten an!), wobei Sie individuell für Ihre Konstitution am besten einen Trainer im Fitnessstudio befragen. Denn Sie sollten dabei schon ins

Schwitzen kommen. In der Regel steigert sich ein Anfänger von 70 Watt auf 120 Watt. Der Puls darf bis 120 gehen. Beachten Sie aber bitte: Wenn Sie Blutdrucksenker nehmen, wird er medikamentös künstlich niedrig geschraubt. Die 120 Pulsschläge, die Sie dann auf dem Fahrrad erreichen, sind in Wirklichkeit 140! Also am besten dreimal die Woche, jeden zweiten Tag. Dazu sorgt Muskelaufbau (etwa 20 Minuten lang an die Kraftgeräte oder mit der Hantel zu Hause nach dem Kardio-Training) ebenfalls für Gewichtreduktion. Man kann auch schon durch täglich 20 Minuten Bewegung in Form von strammen Spaziergängen oder Radfahren etwas erreichen. Nach 20 Minuten fängt der Körper an zu registrieren, dass Sie etwas tun. Es bringt den Kreislauf in Schwung und reguliert den Blutdruck. Sie können auch jeden Tag ein bis zwei Stunden im Wald zügig spazieren gehen. Entscheiden Sie sich nach Jahreszeit und individueller Kraft. Steigern Sie sich langsam und bleiben Sie konsequent dabei. Nach jeder mehrtägigen Unterbrechung fangen Sie leider wieder von vorne an. Schlaf hat also mehrere Baustellen, das war eine.

- Eine seltene **Schlafstörung besteht im Schlafwandeln**, auch als **Mondsucht, Nachtwandeln oder unter dem medizinischen Fachbegriff Somnambulismus** bekannt. Hier ist der Aufwach-Mechanismus gestört. Menschen stehen plötzlich mitten im Schlaf auf, wissen aber später nichts mehr davon. Man kennt das etwas überzeichnete Bild: Ein Schlafwandler steigt nachts im Pyjama aufs Dach und balanciert in luftiger Höhe. Wenn man es nicht selbst erlebt hat, ist es kaum zu glauben. Ich glaube es deswegen, weil ich es so ähnlich mit eigenen Augen gesehen habe. Mein ältester Sohn, damals vielleicht acht Jahre alt, stand während unseres Mallorca-Urlaubs abends gegen 22

Uhr aus dem Bett auf, marschierte schnurstracks auf die Terrasse unseres Bungalows zu, wo ich mit meiner Frau und der Schwiegermutter saß. Er blieb vor der Frontmauer der seewärts gerichteten Terrasse stehen und pinkelte gegen die Wand. Danach drehte er sich um, als sei nichts passiert und als hätte er nichts wahrgenommen. Danach legte er sich wieder ins Bett. Wir alle waren verdutzt und sprachlos, nur die Schwiegermutter reagierte prompt und geistesgegenwärtig, holte einen Topf Wasser und spülte das Malheur beiseite. Mein Sohn erinnerte sich an nichts. Eine solche Schlafstörung kann gefährlich enden, wenn man nachts träumend auf den Highway läuft oder wirklich auf der Dachspitze tanzt. Diese Situation war schon der Stoff für Hollywood-Thriller. Deshalb muss man Schlafwandeln vom Facharzt behandeln lassen.

Spaßen Sie damit nicht, nehmen Sie die Krankheit ernst und gehen Sie ihr auf den Grund. Es gibt heutzutage gute Schlafmediziner, die das erfolgreich angehen, aber es ist nicht einfach. Bei Kindern wächst sich das meist von alleine aus. Bevor jemand sich die Knochen bricht und Sie können ja mit der Kenntnis darüber auch nicht gut schlafen, sollten Sie etwas unternehmen. Zwar gilt das Schlafwandeln immer noch als rätselhaftes medizinisches Phänomen, doch inzwischen ist erforscht, dass es Kinder (30 Prozent) mehr betrifft als Erwachsene (1 bis 4 Prozent), Jungen übrigens mehr als Mädchen, Männer und Frauen sind gleich betroffen. Es gebe allerdings eine riesige Dunkelziffer, weil Betroffene es gar nicht merkten, sagt der Leiter eines Schlaflabors.

Fast alle Betroffenen können sich am nächsten Morgen nicht mehr an ihre nächtlichen Ausflüge erinnern. Man weiß inzwischen,



dass das Nachtwandeln in der Tiefschlafphase beginnt, also in der ersten Nachthälfte. Da Kinder tiefer schlafen als Erwachsene, passiert es ihnen auch häufiger. Schlafwandler verhalten sich so, als ob sie wach wären. Misst man aber ihre Gehirnströme, stellt man eindeutig fest, dass sie sich im Tiefschlaf befinden. Man sieht einen weiteren Grund darin, dass das kindliche Gehirn noch nicht ganz ausgereift ist. Partielles Erwachen nennen die Schlafforscher den Zustand, dass dabei ein Teil des Gehirns aufwacht, während der andere schläft. Die Areale für Bewegung und Muskelspannung sind dann bei den „Moon-Walkern“ plötzlich hellwach.

Schlafwandler richten sich meistens plötzlich im Bett auf und schauen sich mit offenen Augen bei starrem Gesichtsausdruck um. Manche schlafen dann weiter, andere steigen aus dem Bett und vollführen scheinbar sinnvolle komplexe Handlungen, wie der Leiter eines Schlaflabors zu berichten weiß. Die meisten Aktionen dauerten allerdings nur einige Sekunden, selten länger als eine halbe Stunde. Schlafwandler sind nahezu zu allem fähig. In den USA sind Fälle von „Sleep Driving“ bekannt, Schlafwandler, die nachts im Tiefschlaf auf dem Highway Auto fahren. Sie machen alles, was sie in ihrer täglichen Routine fast intuitiv beherrschen. Glauben Sie aber nicht, dass Schlafwandler plötzlich Superman werden und Dinge vollführen, die sie noch nie unternommen haben – etwa der Mondsüchtige, der auf dem Dachfirst balanciert. Das sind reine Hollywood-Geschichten.

Da Schlafwandeln ein hohes Verletzungsrisiko in sich birgt, geben die Experten folgende Ratschläge, wenn Sie Betroffener oder Angehöriger sind: Sichern Sie Ecken und Kanten in Räumen und auf Treppen sowie an Schränken ab. Verschießen Sie Türen, zumindest verriegeln Sie die Haustür und schaffen sich Fenster-

Schlösser an. Vermeiden Sie Hochbetten. Wacht der Partner oder die Partnerin während des Schlafwandels auf, dann sollte er/sie den „Moon-Walker“ wieder sachte ins Bett bringen. Wenn Sie anfällig dafür sind, dann analysieren Sie mal Ihren Lebenswandel: Rauchen Sie, trinken Sie Alkohol, nehmen Sie Antidepressiva oder Schlafmittel? Schnarchen, Atemaussetzer oder Migräne können auch Auslöser des Schlafwandels sein.

Ganz besonders starke Schlafmittel, die schon an der Grenze zu den Betäubungsmitteln stehen, lassen uns manchmal Dinge tun, die wir am nächsten Morgen gar nicht mehr verstehen. Sie wachen beispielsweise auf. Der Kühlschrank ist ausgeräumt und auf dem Tisch stehen Butter, Brot, Käse, Wurst und Gewürzgurken. Sie haben offensichtlich im Schlaf eine üppige Brotzeit gehalten. Leider gibt es keine Medikamente gegen Schlafwandeln, das genetisch bedingt ist. Der Impuls, nachts schlafwandeln zu müssen, scheint sich zu vererben. Denn rund 80 Prozent der Betroffenen haben unter ihren Verwandten ebenfalls mindestens einen, der sich auch nachts herumtreibt. Gegen das Herumwandeln im Erwachsenenalter hilft nur der Weg ins Schlaflabor.

Da werden alle erdenklichen Untersuchungen gemacht, denn unter Umständen können auch Störungen der Nerven wie Parkinson, Epilepsie oder Alzheimer dahinterstecken. Eine Analyse kann Angst nehmen, Klarheit bringen, die Beziehung retten und wieder zu einem normalen Durchschlafen verhelfen.

- **Schreiben Sie sich alles von der Seele** im wahrsten Sinne des Wortes. Fällt Ihnen beim beginnenden Schlaf etwas ein, was Ihnen unter den Nägeln brennt, dann schreiben Sie es sich auf. Denn sonst schlafen Sie nicht ein, weil das Thema so lange

nachwirkt, bis es wieder hell wird. Haben Sie immer Stift und Zettel neben dem Kopfkissen auf der Nachtkonsole.

- Machen Sie Ihr Bett zu Ihrem **ganz persönlichen Himmel**. Ins Bett gehören nur zwei Dinge: Schlaf und Sex. Essen Sie nicht im Bett und arbeiten Sie darin nicht. Sie werden erleben: Ihr Körper gewöhnt sich an diese Vorstellung. Schon beim Anblick des Bettes entwickeln Sie deshalb angenehme Gefühle, denn Bett steht künftig für Himmel auf Wolke Sieben. Sie entspannen sich bereits beim Anblick Ihres Himmelbetts.
- Bleiben Sie morgens im Bett **nicht liegen, wenn Sie nicht mehr schlafen können**. Auch wenn Sie abends nur ganz schwer einschlafen können, stehen Sie kurz mal auf. Die Müdigkeit kommt von selbst. Seien Sie sicher, es fördert Ihren Schlaf nur, wenn Sie die Bett-Zeit kurz halten, also nicht unbedingt die Zeit „abliegen“, weil es sich so gehört, sieben oder acht Stunden lang zu schlafen.
- **Wer viel reist**, kann ein Lied vom berühmt berüchtigten **Jetlag** singen. Fliegt man gen Osten, muss man die Zeit je nach Land um Stunden vorstellen. Geht´s nach Westen, stellt man sie umgekehrt zurück. Die Zeitverschiebung verkraftet man meist in den ersten zwei Tagen noch, doch spätestens am dritten Tag macht sich das dadurch bemerkbar, dass man nachts plötzlich kerzengerade im Bett sitzt.

Doch seien Sie beruhigt: Das legt sich nach ein paar Tagen wieder und Sie schlafen wie gewohnt gut durch. Beachten Sie aber bitte unbedingt auch die Einnahme Ihrer Medikamente. Am besten gleichen Sie die nämlich schon zu Hause ein paar Tage vorher stundenweise an. Nehmen Sie das Abendmedikament statt

um 18 Uhr schon um 17 Uhr, die Nachtmedizin statt um 22 erst um 23 Uhr und umgekehrt in die andere Zielrichtung statt um 18 Uhr dann um 19 Uhr und so weiter. Ihr Körper muss sich daran gewöhnen, sonst raubt Ihnen das den Schlaf.

- Manche Menschen **zucken plötzlich im Schlaf**. Sie wackeln und schaukeln. Der Nachbar wird wach, weil er einen kräftigen Stoß in die Rippen bekommt. Das ist sehr lästig, weil einer zumindest dadurch geweckt wird. Ursache: Die Muskeln erhalten in der Einschlafphase noch Bewegungsimpulse über die Rezeptoren der Nerven. Da Teile des Gehirns noch nicht eingeschlafen sind, verursachen sie aufgrund der aufgenommenen Reize die Muskelzuckungen. Man vermutet folgende Ursachen, an denen man arbeiten kann: Magnesiummangel, vorherige körperliche oder seelische Überlastung/ muskulöse Anstrengung, übermäßigen Alkohol- und/der Nikotin-Konsum. Zuckungen der Unterschenkel deuten auf ein „Restless-Legs-Syndrom“ hin.

Da die Ursachen hierzu noch nicht erforscht sind, kann man leider auch keinen guten Rat geben beziehungsweise Heilung versprechen. Vermutungen gehen dahin, dass Erkrankungen des Gehirns wie Epilepsie oder aber auch ein Eisenmangel die Gründe sein könnten. Deshalb sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber und lassen Ihr Blut analysieren – mit der Hoffnung, Hinweise zu erhalten. Ansonsten drehen Sie sich in dem Bett um, damit Sie nicht nachts wieder einen Pferdetritt bekommen – oder getrennte Betten – sorry.

- Natürlich gibt es auch jede Menge andere **Erkrankungen**, die Ihren Schlaf stören. Deshalb gehen Sie ja auch zuerst zu Ihrem Hausarzt, der Sie dann durchcheckt. Zu organischen Ursachen gehören mögliche Tumorerkrankungen, Infektionen, Asthma,

Lungen- oder Lebererkrankungen, eine Fehlfunktion der Schilddrüse oder Bauchspeicheldrüse, Blase – Nieren – Leber, Schwangerschaft, Stillzeit, Störungen im Verdauungstrakt (Magen/Darm) und so weiter. Der Arzt wird meistens ein so genanntes großes Blutbild veranlassen, das Aufschluss über alle möglichen organischen Defekte gibt bis hin zu Tumor-Markern, an denen man erkennt, ob Sie Krebs haben.

- Mit **Yoga und anderen Entspannungstechniken** wie dem Autogenen Training schaffen Sie eine gewisse innere Ruhe und Gelassenheit. So können Sie sich auch besser auf Ihren Schlaf einlassen. Entspannte Menschen schlafen nachweislich besser, wie führende Schlafforscher festgestellt haben. Nicht umsonst verordnen sie ihren Patienten auch Entspannungsübungen – etwa nach der einfachen Jacobsen-Methode (Prinzip von Anspannung und Entspannung): Muskeln anspannen und wieder loslassen. Beispiel: Ballen Sie Ihre Faust ganz kräftig für fünf Sekunden zusammen. Dann lösen Sie die Spannung und strecken Ihre Hände wieder aus. Nach ein paar Übungen spüren Sie einen Energiefluss als ob Ihre Hände wärmer würden – das ist Entspannung. So können Sie es mit jedem Körperteil anstellen, Füße in den Boden krallen, Stirn runzeln, Augenbrauen hochziehen und so weiter. Innere Ruhe und Gelassenheit helfen beim Einschlafen.

## Schlusswort

Wenn man es nur wüsste! Schlafen ist wirklich sehr einfach, beachtet man nur die Grundregeln und stellt sich darauf ein. Man kann Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen immer lösen. Das Allerwichtigste ist: Schalten Sie Ihre Gedanken ab und konzentrieren Sie sich nur auf den Schlaf. Der größte Schlafkiller sind die kreisenden Gedanken, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Schluss damit!

Bett muss gleich Einschlafen bedeuten. Verbinden Sie nur Angenehmes mit Ihrem Bett, sagen Sie Himmelbett. Ihre Erwartungshaltung wird gleich besser.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist ausreichende Entspannung. Gehen Sie nicht verkrampft ins Bett wie die Frau, die keinen Bock auf Sex hat, aber erwartet, dass es dann doch passieren wird. Haben Sie etwa auch Angst, ins Bett zu gehen? Dann lassen Sie es lieber, bevor Sie wieder Kopfschmerzen erfinden müssen oder einen Orgasmus vortäuschen.

Meditation und Glaube können ein Mittel sein. Wer gläubig ist, betet kurz vor dem Einschlafen und findet so den Frieden mit sich und der Welt um ihn herum. Für den einen ist das Gebet das Allheilmittel, für den anderen vielleicht eine kurze Meditation. Versuchen Sie doch einfach mal.

Weil das Thema Schlaf so sensibel ist und auch lebenswichtig, treffen wir auf dem Gebiet auch viele Scharlatane an, die hier schnelles Geld wittern. Wünschelruten-Geher, Pendel-Hexen, Wahrsager und das Orakel von Schlafmanien: Kommen Sie bitte nicht auf die Idee, Ihr Schlafgemach nach ominösen Energiequellen und Stromleitungen absuchen und auspendeln zu lassen oder mit der vielleicht zuckenden Wünschelrute unter Ihrem geplanten Bett einer vermeintlichen Wasserquelle aus dem Weg zu gehen. Auch die Ausrichtung ihres

Bettes nach fern-östlichen Feng-Shui-Regeln ist zweifelhaft, jedenfalls nicht wissenschaftlich erwiesen für einen guten Schlaf. Vertrauen Sie auf Ihren gesunden Menschenverstand und auf die Grundregeln aus diesem Ratgeber.

Lassen Sie den Tag einfach hinter sich und schlagen ein neues Kapitel im Buch der Lebensfreude auf: Glück, Zufriedenheit, Spaß, Entspannung und Erholung – Regeneration für die Aufgaben des nächsten Tages. So geht guter Schlaf!