

Ruth Jahn
Johannes Mathis
Corinne Roth

LESEPROBEN

Gut geschlafen!

Wie Sie Schlafprobleme lösen und Ihr Wohlbefinden steigern

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter-Buchverlag
© 2011 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Beobachter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
1. Geheimnis Schlaf	14
1.1. Was ist Schlaf?	16
Warum wir schlafen	16
Lernen im Schlaf	18
Im Schlaf gesund, schlank und schön werden	19
Sind Träume Schäume?	21
1.2. Schlafkultur	26
Wie Menschen früher geschlafen haben	26
Wie Menschen anderswo schlafen	29
Wie Tiere schlafen	30
2. Schlafen und wachen	34
2.1. Was während des Schlafs im Körper passiert	36
Gehirn und Körper ruhen nicht	36
Die Schlafphasen	39
Protokoll einer ganz normalen Nacht	41
2.2. Was uns müde werden lässt	46
Die zwei Dirigenten des Schlafs	46
Chronobiologie und innere Uhr	48
2.3. Welcher Schlaftyp sind Sie?	52
Kurz-, Normal- oder Langschläfer?	52
Von Nachtteulen und frühen Lerchen	53
<i>Test: Bin ich ein Morgen- oder ein Abendtyp?</i>	56

2.4. Lebensphasen und Schlafmuster	57
Seliger Baby- und Kinderschlaf	58
So lernt Ihr Baby durchzuschlafen	59
Das hilft Kindern im Kindergarten- und Schulalter	60
Jugendliche Nachteulen	61
So kommen Teenager zu mehr Schlaf	63
Erwachsenenschlaf: weniger tief und fest	63
Wechseljahre – Zeit der Schlafprobleme?	65
So schlafen ältere Menschen besser	67

3. Ruhige Nächte – muntere Tage **68**

3.1. Genügend schlafen	70
Die schlaflose Gesellschaft	70
Schlafen Sie genug?	72
3.2. Schlafen zur richtigen Zeit	74
Im Einklang mit dem eigenen Chronotyp	74
Siesta: Bitte nicht stören!	76
Plädoyer fürs Ausschlafen	78
Mini-Jetlag Sommerzeit	79
3.3. Besser einschlafen	80
Wirkungsvoll abschalten mit Abendritualen	80
Mozart oder Schäfchen zählen? Die besten Einschlaf Tipps	82
Im Bett: nur schlafen!	86
Die Sorgen loslassen	87
3.4. Wieder nicht durchgeschlafen?	89
Warum wir zwischendurch wach sind	89
So klappt das Wiedereinschlafen	91
<i>Test: Macht mich die Sorge um meinen Schlaf schlaflos?</i>	93
3.5. Frisch aus den Federn, mit Schwung durch den Tag	94
Leichter aufstehen – Tipps für Morgenmuffel	94
Tagsüber munter bleiben	97

4. Wege zu erholsamem Schlaf **100**

4.1. Die Schlafumgebung	102
Das Schlafzimmer: ruhig, dunkel und nicht zu warm	102
Das Bett, das zu Ihnen passt	106
Die richtige Matratze	108
4.2. Wie man sich bettet, so liegt man	112
Auf der Seite, auf dem Bauch oder auf dem Rücken?	112
Mit Pyjama oder nackt?	113
Getrennt oder gemeinsam schlafen?	114
4.3. Was den Schlaf fördert	118
Den Tag-Nacht-Rhythmus stärken	118
Wie Licht den Schlaf verbessert	120
Abendessen: leicht Verdauliches gefragt	122

5. Die besten Schlummerhelfer **124**

5.1. Heilpflanzen, Bäder und Wickel	126
Heilkräuter: grüne Kraft fürs Traumland	126
Wohltuende Bäder und Wickel	129
5.2. Entspannen lernen	132
Im Gleichgewicht sein	132
Die besten Entspannungstechniken	134
Stressbewältigung durch Achtsamkeit	136
5.3. Vorsicht mit Schlafmitteln!	138
Sinnvoll in akuten Krisen	138
Die Sucht kommt auf leisen Sohlen	139
So kommen Sie von Schlafmitteln wieder los	140

6. Wenn der Schlaf gestört ist

144

6.1. Schlechte Nacht oder ernsthafte Schlafstörung?	146
Insomnien: Ein- und Durchschlafstörungen	146
Selbsthilfe bringt's!	149
Wie gut ist Ihr Schlaf? Das Schlaftagebuch	150
Zehn Irrtümer, die uns den Schlaf rauben	151
<i>Test: Leide ich an einer Ein- oder Durchschlafstörung?</i>	153
6.2. Wenn die Nacht keine Erholung bringt	154
Immer müde?	155
Tagesschläfrigkeit	156
Gefährlicher Sekundenschlaf	157
<i>Test: Leide ich an Schläfrigkeit während des Tages?</i>	161
6.3. Gestörter Rhythmus: Nachtarbeit und Jetlag	162
Nacht bleibt Nacht	162
Schichtarbeit: nicht auf Kosten der Gesundheit	164
Tipps für Schicht-Jobber	165
Jetlag: wenn die Nacht zum Tag wird	167
Tipps für Langstreckenflüge	169
6.4. Schnarchen	170
Konzertsaal Schlafzimmer	170
Die besten Anti-Schnarch-Tipps	170
<i>Test: Ist mein Schnarchen krankhaft?</i>	174

7. Häufige Schlafkrankheiten

176

7.1. Schlaf-Wach-Störungen: harmlos bis gefährlich	178
Nächtliche Wadenkrämpfe	178
Zähneknirschen im Schlaf	179
Alpträume	180
Schlafwandeln	181
Ruhelose Beine: das Restless-legs-Syndrom	183
Schlafapnoe: wenn Schnarchen krankhaft ist	185
Narkolepsie: wenn überall Schlaf lauert	188

Schlaflos wegen Medikamenten und Alkohol	191
Wenn Krankheiten den Schlaf rauben	193
Schlafstörungen und Depressionen	194
<i>Test: Leide ich unter Ruhelosen Beinen?</i>	198
7.2. Professionelle Hilfe	199
Wann zum Arzt?	199
Wieder schlafen lernen	200
Die Abklärung im Zentrum für Schlafmedizin	202
Eine Nacht im Hotel Schlaflabor	203
Anhang	206
<hr/>	
Vorlage für Ihr Schlaftagebuch	208
Weiterführende Links	212
Literatur	216
Stichwortverzeichnis	217

Vorwort

Im Schlaf verbringen wir Menschen bekanntlich etwa ein Drittel unseres Lebens. Wir alle sind also Experten auf diesem Gebiet – mit jahrelanger Erfahrung. Doch gerade beim Schlafen bestehen grosse individuelle Unterschiede. Hier setzt die wissenschaftliche Schlafforschung ein. Sie ergründet die typischen Charakteristika des normalen Schlafs, beschreibt die Erscheinungsbilder der Schlaf- und Wachstörungen und sucht nach geeigneten Behandlungsmethoden. Ziel dieses Ratgebers ist es, sowohl den wissenschaftlichen Kriterien standzuhalten als auch den individuellen Erfahrungen Raum zu bieten. Er schlägt eine Brücke zwischen den Schläferinnen und Schläfern – zu denen wir alle zählen – und der Schlafmedizin.

Obwohl der Schlaf die Menschen schon immer interessiert hat, ist die moderne Schlafmedizin ein relativ neues Fach. Zwar sind viele Schlafstörungen schon lange bekannt, wirksame Therapien dagegen wurden aber erst in den letzten 30 Jahren etabliert. In diesem Buch, liebe Leserinnen und Leser, finden Sie die neuesten Erkenntnisse zum gesunden Schlaf wie auch zu den häufigsten Schlaf-Wach-Krankheiten – dazu viel Wissenswertes aus der Alltagserfahrung von Schläferinnen und Schläfern.

Natürlich kann ein Ratgeber im Ernstfall die Konsultation beim Arzt, bei der Schlafmedizinerin nicht ersetzen. Doch bei weniger gravierenden Beeinträchtigungen des Schlafs werden Ihnen die Ratschläge zur Schlafhygiene, die Einschlafrituale und die vielen Informationen rund um den erholsamen Schlaf gute Dienste leisten. Gemeinsam mit der Autorin Ruth Jahn und meiner Kollegin am Zentrum für Schlafmedizin Corinne Roth wünsche ich Ihnen eine spannende, informative Lektüre – und viele erholsame Nächte.

Johannes Mathis, Prof. Dr., Leiter des Zentrums
für Schlafmedizin am Inselspital Bern
Bern, im September 2011

2.3 Welcher Schlaftyp sind Sie?

Sind Sie abends besonders früh müde oder fängt Ihr Abend um Mitternacht erst richtig an? Fühlen Sie sich nach sechs Stunden Schlaf schon fit oder brauchen Sie neun Stunden, um tagsüber leistungsfähig zu sein? Finden Sie heraus, was für ein Schlaftyp Sie sind.

Der Schlafbedarf ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die meisten Menschen in der Schweiz sind Normalschläfer, die etwa 7,5 bis 8,5 Stunden Schlaf benötigen. Die zweitgrösste Gruppe kommt mit weniger als 7,5 Stunden Schlaf aus; in sehr seltenen Fällen genügen sogar fünf Stunden. Wer sich erst nach mehr als 8,5 Stunden ausgeruht fühlt, gehört zu den Langschläfern. Und es gibt sogar Menschen, denen zehn Stunden gut tun.

Kurz-, Normal- oder Langschläfer?

Zu welcher Kategorie Schläfer jemand gehört, bestimmt in erster Linie die Vererbung: Wenn Ihre beiden Elternteile immer schon nach einem ganz kurzen Schlaf aus den Federn sprangen, tun Sie das vermutlich auch. Auch das Lebensalter beeinflusst das Schlafbedürfnis: Beim Säugling und beim Kind ist das Pensum am grössten, auch Jugendliche schlummern liebend gerne, während ältere Menschen insgesamt etwas weniger schlafen (mehr dazu auf Seite 57).

Aber auch der Gesundheitszustand spielt mit. So benötigen Sie, wenn Sie etwa mit einer Grippe im Bett liegen, mehr Schlaf als sonst. Zudem können Schlaf-Wach-Störungen (siehe Seite 178) und viele chronische Leiden wie Polyarthrit, entzündliche Darmkrankungen, Depressionen oder Krebs die Betroffenen beständig müde machen (mehr dazu auf Seite 155).

Eine Portion mehr Schlaf

Ob man eher zu den Lang- als zu den Kurzschläfer zählt: Alle Schläferinnen und Schläfer verbringen etwa gleich viel Zeit im Tiefschlaf. Und die Schlafzyklen dauern bei den Erwachsenen immer rund 90 Minuten.

Kurzschläfer schlafen vermutlich effizienter und benötigen so eine kleinere Anzahl von Schlafzyklen, wodurch sich vor allem die Anteile des Leicht- und des REM-Schlafs reduzieren. Langschläfer sind auf eine Portion mehr Leicht- und Traumschlaf angewiesen, um sich am Morgen wirklich ausgeruht zu fühlen.



Wenn Menschen krankhaft viel schlafen müssen (täglich über zehn Stunden), spricht man von einer Hypersomnie («hyper» bedeutet einen Überschuss, «somnus» Schlaf). Die Betroffenen haben ausser dem erhöhten Schlafbedürfnis auch besonders grosse Mühe, morgens zu erwachen. Denn bei ihnen kann selbst am Schluss der Nacht noch Tiefschlaf auftreten, aus dem man viel schlechter zu wecken ist. So verschlafen sie unter Umständen trotz vier gestellten Weckern. Oder sie fühlen sich noch eine Stunde nach dem Aufstehen wie im Halbschlaf und haben einen schwankenden Gang.

Von Nachteulen und frühen Lerchen

Nicht nur, wie viel Zeit wir nachts zwischen den Kissen verbringen, ist individuell. Auch, wann wir am besten schlafen, ist unterschiedlich. Denn die innere Uhr, die den Schlaf-Wach-Rhythmus mitbestimmt, tickt nicht bei allen Menschen gleich und macht den einen zum Morgenmenschen, die andere zum Morgenmuffel.

Wenn die Biouhr vor- oder nachgeht

Menschen, deren Uhrzeiger gemächlich laufen, gehören zu den Abendtypen. Ihre innere Uhr hat einen Rhythmus, der gegen 25 Stunden dauert (siehe auch Seite 48). Abendmenschen sind spät noch leistungsfähig, haben aber am Morgen Mühe, aufzuwachen und in die Gänge zu kommen. Schlafmedizinerinnen betiteln diese Menschen als Eulen, weil sie wie diese nachtaktiv oder zumindest spätaktiv sind. Unter den Abendtypen gibt es etwa gleich viele Lang- wie Kurzschläfer.



Der Chronotyp mit der Unterscheidung von Morgen- und Abendmenschen ist – wie das Lang- oder Kurzschlafen – angeboren, aber auch vom Alter abhängig. Kinder sind oft Lerchen, Teenager meist lichtscheue Eulen, während im Alter viele Menschen wieder lerchenartiger werden und morgens besonders früh erwachen.

Morgenmenschen hingegen haben eine rascher tickende innere Uhr. Ihr Lebensrhythmus passt eher zum 24-Stunden-Rhythmus von Tag und Nacht oder ihre Tage sind sogar noch kürzer. Sie stehen morgens früh auf, fühlen sich schnell frisch, sind voll Tatendrang, verpassen aber abends mitunter den Krimi um acht Uhr, weil sie schon früh in die

2. Schlafen und Wachen



Federn sinken. Schlafmediziner nennen diese frühen Vögel Lerchen. Ein typischer Morgenmensch erreicht bereits frühmorgens die normale Tages-Körpertemperatur und auch seine Hormonspiegel sind rasch auf Tageswerk eingestellt. Nachmittags lässt die Aktivität der Lerche dafür bereits deutlich nach.

Auch unter den Lerchen gibt es Kurz- und Langschläfer.

Eule oder Lerche?

> **Das spricht dafür**, dass Sie eher ein Spättyp, eine nachtaktive Eule sind: Sie schlafen am Wochenende stets

länger als an Arbeitstagen und haben am Montagmorgen besondere Mühe, aus den Federn zu kommen.

- > **Das spricht für die Lerche**, die schon früh ihr Lied pfeift: Sie kommen nach dem Aufstehen schnell in die Gänge, morgendliches Muffeln liegt Ihnen fern. Dafür zieht es Sie abends eher ins Bett als zu Party, Konzert oder Kino. Es stört Sie, wenn es im Schlafzimmer hell ist und Sie wachen morgens leichter dadurch auf.



Bestimmte Abschnitte auf unserem Erbgut, sogenannte Perioden-Gene, wurden kürzlich als ein möglicher biologischer Grund für das Eulen- oder Lerchentum identifiziert. Bei ausgeprägten Morgenmenschen konnten Wissenschaftler Veränderungen auf diesen Erbgutabschnitten ausmachen, die zu einer verkürzten Tageslänge und einem um einige Stunden vorverschobenen inneren Rhythmus führen – und so dazu verhelfen, dass diese Menschen morgens früh vor Aktivität strotzen.

FINDEN SIE IHREN CHRONOTYP HERAUS

Beobachten Sie einmal an Tagen, an denen kein äusserer Druck Ihre Schlafzeiten bestimmt – zum Beispiel in den Ferien –, wann Sie zu Bett gehen und wann Sie erwachen und um welche Uhrzeit Sie die Mitte Ihrer Nacht erreicht haben.

- > Wenn Sie durchschnittlich acht Stunden schlafen und dies von 2 Uhr nachts bis 10 Uhr morgens tun, liegt Ihre Schlafmitte bei 6 Uhr: Sie haben dann genauso viel Schlaf hinter sich, wie noch vor Ihnen liegt. Sie gehören zu den abendaktiven Eulen.
- > Wenn Sie hingegen um die Zeit, da sich die Eule schlafen legt, also um 2 Uhr in der Nacht, schon Ihr halbes Schlafsoll erfüllt haben und an freien Tagen zum Beispiel zehn Stunden von 21 Uhr bis 7 Uhr schlafen, dürfen Sie sich eine veritable Lerche nennen.
- > Durchschnittliche Chronotypen haben die Mitte ihres Schlafs etwa zwischen 3 Uhr 30 und 5 Uhr 30 in der Nacht.

Übrigens: Die Mehrheit der Erwachsenen in der Schweiz gehört zum durchschnittlichen Chronotyp und tendiert Richtung Eule.

BIN ICH EIN MORGEN- ODER EIN ABENDTYP?

Dieser Test hilft Ihnen, zu beurteilen, ob Sie ein Morgentyp, ein Normaltyp oder ein Abendtyp sind. Die Fragen beziehen sich auf Ihren Alltag – und nicht auf den Urlaub oder andere Zeiten, in denen Sie zu Bett gehen und aufstehen können, wann Sie wollen.

Zwar schläft man unter der Woche – wegen Arbeit, Vergnügungen, Schule oder Familienpflichten – nicht immer genau gemäss dem eigenen Chronotyp. Aber Abend- wie Morgenmenschen sind trotzdem gut an ihren täglichen Aufsteh- und Zubettgehzeiten zu erkennen. So sucht sich ein Abendmensch selten einen Beruf, bei dem er sehr früh aus den Federn muss. Und ein Morgenmensch übernimmt vernünftigerweise keine Spätschichten. Kreuzen Sie an und zählen Sie zusammen.

Wann gehen Sie wochentags zu Bett?

- Vor 22 Uhr 0 Punkte
- Zwischen 22 und 24 Uhr 1 Punkt
- Nach Mitternacht 2 Punkte

Gehen Sie am Wochenende deutlich später zu Bett?

- Nein 0 Punkte
- Ab und zu 1 Punkt
- Ja 2 Punkte

Wann stehen Sie unter der Woche auf?

- Vor 6 Uhr 0 Punkte
- Zwischen 6 und 8 Uhr 1 Punkt
- Nach 8 Uhr 2 Punkte

Stehen Sie am Wochenende deutlich später auf?

- Nein 0 Punkte
- Ab und zu 1 Punkt
- Ja 2 Punkte

Wie würden Sie sich einschätzen?

- Morgentyp 0 Punkte
- Zwischen Morgen- und Abendtyp 1 Punkt
- Abendtyp 2 Punkte

Wann sind Sie tagsüber fit?

- Vor 9 Uhr 0 Punkte
- Von 9 bis 12 Uhr 1 Punkt
- Ab 15 Uhr 2 Punkte

Auswertung

0 bis 3 Punkte

Sie sind vermutlich ein Morgenmensch, eine Lerche. Sie gehen gerne früh zu Bett und stehen früh auf. Der Vormittag ist Ihre Zeit, dann sind Sie in Höchstform.

4 bis 8 Punkte

Sie sind wahrscheinlich weder ein typischer Morgen- noch ein klassischer Abendmensch. Sie gehören zu den Normaltypen, die weder morgens noch abends einen ausgeprägten Durchhänger kennen. Wobei die meisten Menschen dieses häufigsten Chronotyps leicht zum Abendmenschen tendieren.

9 bis 12 Punkte

Sie sind vermutlich ein Abendmensch, eine ausgeprägte Eule. Ihnen fällt das Aufstehen am Morgen schwer. Erst nachmittags blühen Sie langsam auf, der Abend ist Ihre Zeit.

Quelle: Zentrum für Schlafmedizin, Inselspital Bern

3.5 Frisch aus den Federn, mit Schwung durch den Tag

Gehören Sie zu den Glücklichen, die frühmorgens frisch und erholt aus dem Bett springen? Gratulation. Den meisten Menschen fällt das Aufstehen gar nicht leicht. Mittags dann das schwere Essen und am frühen Nachmittag das Zwei-Uhr-Tief. Aber es gibt wirksame Strategien, um besser in den Tag zu starten und Durchhänger zu vermeiden.

Morgens um halb sieben, der Wecker schrillt. Wenn diese Morgenstunde für Sie kein bisschen Gold im Mund hat, sind Sie in bester Gesellschaft: In der Früh frisch und fröhlich aus dem Bett zu hüpfen, davon können die meisten Menschen nur träumen. Besonders wenn die Nacht wieder einmal schlecht oder schlicht zu kurz war.

Vor allem für eulenhafte Spättypen (siehe Seite 53) ist das Aufstehen meist eine Qual. Lieber sich noch mal umdrehen, den Wecker nachstellen und weitere kostbare Minuten im Bett dösen! Sie taumeln in gedrückter bis gereizter Stimmung an den Frühstückstisch oder unter die Dusche. Bis Abendmenschen nach einem verbalen Austausch oder einem ersten Lächeln zumute ist, haben sie unter Umständen mehrere Tassen Kaffee gestürzt. Auf den letzten Drücker schaffen sie es aus dem Haus. Und richtig wach fühlt sich manche Eule erst am Nachmittag.

Leichter aufstehen – Tipps für Morgenmuffel

Springen Sie beim ersten Weckerklingeln nicht gleich aus dem Bett. Nutzen Sie ruhig die Schlummertaste Ihres Weckers. Aber öffnen Sie die Augen, auch wenn es Sie anfangs blendet. Lassen Sie sich unter den bettwarmen Laken noch ein wenig Zeit. Räkeln und strecken Sie sich, das regt schon vor dem Aufstehen den Kreislauf an. Und mit diesen Tipps fällt das Aufstehen leichter:

- > **Noch in den Federn** können Sie sich auf den Tag einstimmen. Worauf freuen Sie sich? Was könnte der Tag für Sie parat haben? Was für Wetter ist heute eigentlich? Aber bitte nicht gleich wegen ein paar Regentropfen Trübsal blasen, im Geist die volle Agenda durchgehen oder Sorgen wälzen!



- > **Öffnen Sie die Vorhänge** und Jalousien und lassen Sie Licht ins Zimmer. Falls es draussen noch dunkel ist: Schalten Sie möglichst helle Lampen ein. Helligkeit unterstützt Sie beim Wachwerden. Denn wenn es dunkel ist, produziert der Körper Melatonin. Und dieses Hormon signalisiert: Es ist Schlafenszeit. Licht stoppt die Melatonin-Produktion (mehr dazu auf Seite 37 und 120).
- > Lassen Sie auch gleich **Frischluft** ins Schlafzimmer und in den Raum, in dem Sie frühstücken. Oder gehen Sie zum Briefkasten, die Zeitung holen. So bekommen Ihre Hirnzellen frischen Sauerstoff und Sie werden schneller wach und agil.



Springen Sie einmal am Morgen direkt aus dem Bett, schalten Sie Ihren Laptop an und versuchen Sie, ein vernünftiges E-Mail zu schreiben. Sie werden scheitern. Direkt nach dem Aufwachen sind alle schlaftrunken, verwirrt und können kaum denken.

Diese Schlafträgheit (sleep inertia) dauert rund 20 Minuten – so lange ist die geistige Leistungsfähigkeit erheblich eingeschränkt. Das gilt besonders, wenn man aus dem Tiefschlaf geweckt wird. Aber auch nach einem normalen Acht-Stunden-Schlaf hapert es nach dem Aufstehen zunächst mit dem Denken: Gemäss einer amerikanischen Studie erreicht man dann durchschnittlich gerade mal 65 Prozent der geistigen Bestleistung.

- > **Kälte** ist ein wirksamer Muntermacher: Treten Sie auf den Balkon, waschen Sie sich das Gesicht mit kaltem Wasser.
- > **Auch Musik**, die Sie mögen, kann Sie auf Touren bringen. Sogar Schlafforscher raten Menschen, die nur schwer wach werden, zu einem morgendlichen

Klangteppich aus Radio oder Stereoanlage.

- > **Geniessen** Sie Ihre morgendlichen Verrichtungen bewusst: das erfrischende Duschen, das Frühstück, das langsame Auftauen, die Zeitung usw. Und lassen Sie sich Zeit fürs Anziehen und den Arbeitsweg. So stellt dieser einen wirkungsvollen Puffer dar zwischen Schlummerland und Tagewerk.

Sanft wach geküsst

Einen guten Start in den Tag versprechen **Schlafphasenwecker** oder entsprechende Handy-Apps. Diese ermitteln mithilfe von Bewegungssensoren, wann sich jemand in leichtem Schlaf befindet oder sogar ganz kurz aufwacht. Genau in diesem Moment holen sie den Schlafenden aus dem Schlaf. So soll man sich morgens weniger erschlagen fühlen. Gestellt wird ein solcher Schlafphasenwecker nicht genau, sondern man lässt sich innerhalb eines Zeitfensters von zum Beispiel einer halben Stunde wecken. Für Paare gibt es sogar eine Art Doppelwecker mit zwei verschiedenen Klingeltönen. Eine Studie von Wiener Schlafmedizinern hat tatsächlich einen positiven Effekt auf Stimmung und Leistungsfähigkeit feststellen können. Allerdings kostet so ein Spezialwecker etwa 300 Franken. Und Menschen, die chronisch zu wenig schlafen, verlieren durch das frühere Gewecktwerden wohl noch mehr wertvolle Schlummerminuten.



Kleine Ehrenrettung für den beliebtesten Muntermacher überhaupt: den Kaffee. Wer täglich einige Tassen trinkt, senkt – entgegen weitverbreiteter Meinung – das Risiko für Herzkrankheiten. Dass Kaffee den Körper entwässere, gilt heute als widerlegt. Stoffe im Kaffee sollen ausserdem Diabetes und Krebs vorbeugen. Ein Espresso ist auch ein probates Mittel bei Migräne. Schliesslich verbessern Kaffeepausen merklich die Konzentration, helfen dem Gedächtnis auf die Sprünge und verringern Fehler. Allerdings: Ab sechs Tassen pro Tag ist es wohl des Guten zu viel. Und: Spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie keinen Kaffee mehr geniessen, falls Sie sensibel darauf reagieren.

Gratis sind diese **Tipps**: Wenn Sie trotz ausreichend Schlaf immer wieder schlecht aufwachen, lassen Sie Ihren Wecker probenhalber eine Viertelstunde vorher oder später läuten. Möglich, dass Sie dann aus einer anderen, weniger tiefen Schlafphase geweckt werden und besser wach werden. Oder: Gehen Sie genügend früh zu Bett, damit sich kein Schlafmanko anhäuft. Wer seine persönliche «Schlafschuld» abgetragen hat, wacht von alleine auf – vor dem Wecker. Und garantiert aus der richtigen Schlafphase. Oder: Richten Sie Ihr Schlafzimmer in einem Raum gegen Osten ein. So werden Sie morgens – nach dem Öffnen der Fensterläden – vom Sonnenlicht wach geküsst.

Lichtwecker simulieren einen Sonnenaufgang: Das Mischding zwischen Nachttischlampe und Wecker strahlt morgens nach und nach immer heller: So wird der Körper während der letzten 20, 30 Minuten des Schlafs auf den Wachzustand vorbereitet, was das Aufwachen erleichtern soll. Die Kosten: rund 100 Franken.

4.3 Was den Schlaf fördert

Struktur in den Tag bringen und den Tag-Nacht-Rhythmus mit Licht, Bewegung und sozialen Aktivitäten stärken – das ist besonders im Alter wichtig, wenn die inneren Rhythmen schwächer werden. Aber auch Menschen, die Schwierigkeiten mit Ein- oder Durchschlafen haben, profitieren.

Wer den ganzen Tag im einsamen, schlecht erleuchteten Kämmerlein einer monotonen Tätigkeit nachgeht und sich einseitig ernährt, wird kaum gut schlafen. Ebenso abträglich ist es, ohne Rücksicht auf die inneren Rhythmen atemlos durch die Tage zu hetzen. Die richtige Balance bringt: gut strukturierte, aktive Tage mit Platz für die nötige Regeneration. So schaffen Sie beste Voraussetzungen für erholsame Nächte.

Den Tag-Nacht-Rhythmus stärken

Wann Sie schlafen, wann Sie essen, arbeiten oder joggen – tun Sie all dies gemäss Ihrer inneren Uhr (siehe Seite 48). Und wenn Sie Ihren optimalen Takt gefunden haben, behalten Sie diesen bei, so gut es geht. Das heisst: Alles so regelmässig wie möglich tun. Denn eine gleichbleibende Tagesstruktur verhilft zu stabilem Schlaf.

Die Tage bewusst zu gestalten, ist auch sinnvoll, um die Kräfte einzuteilen. Menschen können nicht dauernd Höchstleistungen er-

bringen. Sie sind nicht immer gleich fit. Körper und Gehirn sind natürlichen Rhythmen von Aktivität und Ruhe unterworfen und brauchen immer wieder Regenerationspausen: Wer sich ständig verausgabt, hat keinen guten Schlaf. Wer ein anspruchsvolles Tagewerk vollbringt, sich daneben aber auch immer wieder Ruhe gönnt, schläft besser.

Die gute Nacht beginnt mit einem guten Tag

> Achten Sie auf regelmässige körperliche Aktivität. **Bewegung** stärkt die innere Uhr und verbessert den Schlaf. Treiben Sie Sport, steigen Sie Treppen, fahren Sie Velo, stehen Sie wann immer möglich vom Schreibtisch auf und gehen Sie zu Fuss, so oft es drinliegt. In den letzten zwei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen allerdings ist Bewegung, die Sie ausser Atem oder ins Schwitzen bringt, kontraproduktiv, weil das vom Schlafen abhält. Einzige Ausnahme: Sex.



4. Wege zu erholsamem Schlaf

Danach schlafen Männer wie Frauen besonders gut und entspannt.

- > Auch **soziale Taktgeber** sorgen für eine gute Nacht. Für jüngere Menschen mag das vielleicht banal tönen. Sie müssen ohnehin täglich zu festen Zeiten in der Schule, bei der Arbeit sein oder die Kinder in die Krippe bringen. Im Alter sind regelmässige Kontakte mit anderen Menschen – auch für die Psyche – Gold wert und sollten auf keinen Fall vernachlässigt werden.
- > **Entspannung** ist ein äusserst wirksamer Schlummerhelfer (mehr dazu auf Seite 132).
- > Sich bei **Tageslicht** draussen aufzuhalten – auch wenn Wolken vor der Sonne stehen –, sorgt nachts für einen wohltuenden Schlaf (siehe unten).
- > Und nicht zuletzt entscheidet auch die **Ernährung** mit, ob man geruhsam schläft (mehr dazu auf Seite 122).

Wie Licht den Schlaf verbessert

Das Pendel der inneren Uhr wird vor allem von der Sonne angestupst. Das Licht justiert den inneren Rhythmus auf 24 Stunden – und stabilisiert den Schlaf. Jeder Mensch sollte deshalb möglichst täglich – am besten am Vormittag – für mindestens eine halbe bis eine Stunde nach draussen gehen. Auch wenn das Wetter nicht dazu einlädt. Selbst bei wolkenverhangenem Himmel tanken Sie bei



Es lohnt sich, aus dem Haus zu gehen. Blicken Sie ausserdem tagsüber möglichst oft aus dem Fenster, treten Sie immer wieder auf den Balkon. Ziehen Sie am Tag Ihre Vorhänge auf und beleuchten Sie Ihre Wohnung vor allem morgens nicht zu knapp. Am besten sind Leuchtmittel, die Licht mit einem hohen Blauanteil abgeben, wie Stromsparleuchten mit kaltweissem Licht.

einem Spaziergang viel Licht: Tageslicht hat ungefähr eine Helligkeit von 10 000 Lux (bei dichten Wolken) bis 100 000 Lux (bei Sonnenschein). Gewöhnliches Kunstlicht ist oft nicht mehr als 500 Lux hell, eine Kerze bringt es gerade mal auf 1 Lux.

Therapie mit Licht

Eine Lichttherapie mit Spezialleuchten wird bei Winterdepressionen sehr erfolgreich eingesetzt (siehe Seite 196). Auch älteren Menschen oder Schichtarbeitenden können solche künstlichen Lichtduschen zu besserem Schlaf verhelfen.

Es gibt Lichttherapie-Lampen mit Helligkeiten zwischen 2500 und 10 000 Lux. Vor diesen sitzt man in bestimmten Zeitabständen jeweils während einiger Minuten bis Stun-



Gratis und ganz ohne Stromverbrauch sind natürliche Sonnenlichtduschen:

Ein einstündiger Spaziergang pro Tag hat einen gleich guten Effekt wie eine Sitzung vor der Speziallampe. Wegen der schädlichen UV-Strahlen keinesfalls zu empfehlen, sind der direkte Blick in die Sonne oder das Solarium.

den. Anwenden dürfen Sie solche therapeutische Leuchten nur, wenn Sie keine Augenkrankheit haben und keine Medikamente einnehmen, die die Lichtsensibilität des Auges erhöhen - fragen Sie allenfalls Ihren Arzt. Besprechen Sie mit ihm auch, welche Leuchte sinnvoll ist und wie oft respektive

zu welcher Tageszeit Sie sich dem Licht aussetzen sollen. Therapieleuchten kosten ungefähr 400 bis 900 Franken, können aber auch gemietet werden.

So wirkt das Licht

Wer am Morgen im Hellen ist, wird schneller wach und kann abends früher einschlafen. Wer am Abend Licht tankt, wird wahrscheinlich erst später einschlafen und kann morgens länger schlafen - oder hat, wenn der Wecker früh klingelt, mehr Mühe mit dem Aufstehen.



Für Menschen, die morgens kaum in die Gänge kommen, gibt es spezielle Lichtwecker, die das Wachwerden erleichtern (siehe Seite 97).

DIESE NAHRUNGSMITTEL KÖNNEN IHREN SCHLAF STÖREN

- > Fette Speisen, zum Beispiel Frittiertes, in viel Öl oder Fett Gebratenes, Mayonnaise, fette Fische, fette Backwaren, Chips, Rahmsaucen, Wurst, Salami
- > Blähendes wie Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen) oder Kohl, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch; je nach individueller Empfindlichkeit ausserdem Gurken, Peperoni, unreifes Obst, Nüsse, Rosinen, frisches Brot
- > Besonders luftige Nahrungsmittel und Getränke wie Schlagrahm, Softeis, kohlenstoffhaltige Getränke
- > Vitamin-C-Haltiges, Zitrusfrüchte und saure Speisen
- > Scharfes oder Eiskaltes
- > Alkohol, Nikotin, Kaffee, Cola und Schwarztee

Abendessen: leicht Verdauliches gefragt

Ein schweres Abendessen kann auf den Magen schlagen und den Schlaf beeinträchtigen. Ein knurrender Magen ist für die Nachtruhe ebenso hinderlich. Am besten halten Sie sich an folgendes Prinzip: Je später Sie zu Abend essen, desto leichter sollte die Mahlzeit sein.

Auch zu hastiges Essen ist ungünstig: Nehmen Sie sich Zeit, die Speisen zu geniessen – und richtig zu kauen. So schlucken Sie nicht unnötig Luft mit herunter, und die Enzyme im Speichel können die nötige Vorarbeit leisten.

Besser wie ein Bettler

Nehmen Sie Ihr Abendessen spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen ein. Noch besser ist ein Abstand von vier Stunden, dann



Ideal für das Znacht sind gekochte Gemüse und Früchte, Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Brot, magerer Fisch, mageres Fleisch, Milch und Milchprodukte. Sparen Sie bei der Zubereitung mit Zucker und Fett. Rohkost, Salat und möglicherweise Blähendes essen Sie lieber am Mittag.

hat die Nahrung den Magen passiert, wenn Sie sich in die Laken legen. Wenn möglich sollte das Znacht nicht Ihre Hauptmahlzeit darstellen: Frühstück Sie wie im Sprichwort kaiserlich, essen Sie königlich zu Mittag – und abends dafür wie ein Bettler (ungünstige Nahrungsmittel finden Sie im Kasten auf Seite 121).

BUCHTIPP

> Mehr über gesunde und genussvolle Ernährung lesen Sie im Beobachter-Ratgeber «Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz» (www.beobachter.ch/buchshop).

Übrigens: Das Frühstück sollten Sie möglichst nicht auslassen. Es wirkt wie das Sonnenlicht und körperliche Aktivität als Zeitgeber (siehe auch Seite 67).

Ausserdem gilt es, abends nicht zu viel trinken. Am besten geniessen Sie das letzte Getränk ein, zwei Stunden, bevor Sie sich ins Bett legen. Und falls Sie vor dem Schlafengehen einen Schlummerkräutertee trinken, bitte nur eine kleine Tasse. Damit Sie nachts nicht wegen der vollen Blase erwachen. Trinken Sie dafür am Morgen und Nachmittag, so viel Sie wollen.

Das ganze Buch lesen? Jetzt bestellen unter <http://www.beobachter.ch/buchshop>