



MONIKA RICHRATH

DIE GEHEIMNISSE
DES GESUNDEN SCHLAFS
URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN
ENTDECKEN UND AUFLÖSEN



dielus edition

Bücher für ein besseres Leben

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Was Sie über Schlaf wissen sollten	17
1.1 Warum schlafen wir?	29
1.2 Was passiert im Schlaf?	32
1.2.1 Zirkadiane Periodik	32
1.2.2 Schlafphasen	40
1.3 Was bewirkt Schlafmangel im Körper?	43
1.4 Schlafstörungen	52
1.5 Schlafanalyse	57
1.5.1 Schlafprotokoll	57
1.5.2 Organuhr	63
2. Äußere Ursachen für Schlafstörungen	69
2.1 Standort des Bettes	71
2.2 Das Bett	73
2.3 Natürliche Störfelder	75
2.4 Geopathie	78
2.5 Wasseradern	79
2.6 Verwerfungen	80
2.7 Radioaktivität	81
2.8 Elektrosmog	84
2.8.1 Niederfrequenter Strom	84
2.8.2 Ankopplungen	87
2.8.3 Funkstrahlung	88
2.8.4 LED-Lampen	92
2.9 Sonstige Störfaktoren	95
2.9.1 Wasserbetten	95
2.9.2 Fußbodenheizung	95
2.9.3 Pflanzen im Schlafzimmer	96
2.9.4 Geräusche und Lärm	98
2.9.5 Schichtarbeit	101
2.9.6 Jetlag	104
3. Körperliche Ursachen für Schlafstörungen	109
3.1 Krankheiten	111
3.1.1 Psychische Erkrankungen	111
3.1.2 Neurologische Erkrankungen	112
3.1.3 Atmungsstörungen	113
3.1.4 Andere Erkrankungen oder Störungen	115

3.2	Medikamente	120
3.3	Biologische Prozesse der Frau	123
3.3.1	Prämenstruelles Syndrom	124
3.3.2	Schwangerschaft	125
3.3.3	Wechseljahre	127
3.4	Biologische Ursachen für nächtliches Erwachen	129
3.4.1	Vielfältige Ursachen	129
3.4.2	Wadenkrämpfe	131
3.4.3	Night-Eating-Syndrom	133
3.5	Bewegungsmangel	135
3.6	Heißes Bad oder heiße Dusche	140
3.7	Anregende Getränke	141
3.7.1	Kaffee und Tee	141
3.7.2	Softdrinks	144
3.7.3	Alkohol	146
3.8	Ernährung	148
3.8.1	Fett	148
3.8.2	Zucker	150
3.8.3	Milch und Milchbestandteile	151
3.8.4	Tryptophanmangel	158
4.	Seelische Ursachen für Schlafstörungen	163
4.1	Emotionaler Stress und Glaubenssätze	165
4.2	Die Stressspirale	171
4.3	Angst- und Panikattacken	175
4.4	Empathische oder hochsensible Menschen	177
5.	Die Geheimnisse des gesunden Schlafs	185
5.1	Arbeitsdrohne oder Mensch?	187
5.2	Ihr innerer Raum	190
5.3	Das Kernstück: Ihre Schlafroutine	192
5.4	Klopfakupressur bei Schlaflosigkeit	203
5.5	Natürliche Schlafmittel	219
	Bezugsquellen	229
	Quellenverzeichnis	231

Vorwort

Gut zu schlafen ist heutzutage für sehr viele Menschen nicht mehr ohne Weiteres möglich. Zunehmend entwickeln sich Schlafstörungen zu einer Volkskrankheit, von der Menschen aller Altersgruppen betroffen sind.

Laut DAK-Gesundheitsreport aus dem Jahr 2017 geben 80 % der Erwerbstätigen an, unter Schlafstörungen zu leiden. Seit 2010 sollen Schlafstörungen bei Berufstätigen in der Altersgruppe von 35 bis 65 Jahren um unglaubliche 66 % angestiegen sein. Knapp jeder zehnte Arbeitnehmer soll unter schweren Schlafstörungen leiden, die Hälfte aller Erwerbstätigen sei tagsüber müde und ein Drittel regelmäßig erschöpft.

In anderen Ländern sieht es übrigens nicht wesentlich besser aus. Statistiken belegen, dass der Großteil der Weltbevölkerung nur knapp sieben Stunden täglich schläft. Das Schlafbedürfnis der meisten Menschen liegt jedoch bei siebeneinhalb bis achteinhalb Stunden. Vielleicht tröstet es Sie ja etwas, dass nicht nur Sie zu wenig Schlaf finden, sondern die Bevölkerung weltweit zu wenig schläft – aber damit ist Ihnen ja nicht wirklich geholfen.

Warum können wir nicht mehr problemlos schlafen? Früher traten Schlafstörungen nicht so häufig

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

auf und haben uns auch nicht in solchem Maß verstört, wie es heute der Fall ist. Da wir heutzutage um die Folgen von Schlaflosigkeit und Schlafstörungen wissen, ist uns bewusst: Wir müssen schlafen – und wenn wir nicht einschlafen können, dann bereitet uns dies noch zusätzlichen Stress. Die Angst vor der Schlaflosigkeit ist weit verbreitet. Guter Schlaf wird zu etwas scheinbar Unerreichbarem.

Bei der Suche nach Ursachen landen wir sicherlich bei unserer modernen, von Technologie diktierten Lebensweise. Doch ich glaube, das ist ein wenig zu kurz gegriffen. Denn: An uns werden von außen immer höhere Anforderungen gestellt, so dass es uns immer schwerer fällt, ihnen nachzukommen. Dies führt dann auch dazu, dass wir immer mehr die Verbindung zu uns selbst und unserem Körper verlieren.

Nur ein paar Beispiele: Eine junge Frau beginnt enthusiastisch und voller Elan ihre Arbeit als Pflegekraft, weil sie sich dazu berufen fühlt, etwas für und mit alten Menschen zu machen; eine Entscheidung aus Liebe also. Schnell wird sie aber eines Besseren belehrt. Sie hat gar keine Zeit, sich mit den alten Menschen, die sie zu betreuen hat, zu unterhalten und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie sich freut, sie zu sehen. Denn ihre Arbeit wird im Minutentakt abgerechnet, und wenn sie

mit dem Plan in Verzug gerät, bekommt sie Schwierigkeiten. So hetzt sie den ganzen Tag herum und kauft sich ihr Mittagessen an der Imbissbude. Abends fällt sie erschöpft aufs Sofa und will nur noch ihre Ruhe haben. Auf Sport hat sie jetzt keine Lust mehr. Alles, was noch geht, ist fernsehen, vielleicht eine Fertiggpizza essen und etwas knabbern ... Glauben Sie, dass unsere junge Frau gut schlafen kann?

Oder: Ein junger Mann ist gerade zum ersten Mal Vater geworden und versucht, eine andere Art von Vater zu werden als der eigene. Er versucht, sich einzubringen und zu beteiligen, teilzuhaben an der Entwicklung seines Kindes. Gleichzeitig steht er unter großem Druck, weil er jetzt der Alleinverdiener in der Familie ist, von ihm hängt alles ab, er will es nun besonders gut machen im Job, kann sich tagsüber aber kaum konzentrieren, weil er nicht durchschlafen kann.

Oder: Eine 50-Jährige konnte keine Stelle mehr finden und hat sich vor Kurzem selbstständig gemacht. Sie hat keine Vorbilder und muss sich alles selbst erarbeiten. Auch wenn sie es genießt, nun selbst für alles verantwortlich zu sein, sitzt ihr ständig die Angst im Nacken. Was, wenn keine Kunden kommen? Was, wenn sie scheitert? Hat sie wirklich die richtige Entscheidung getroffen? Noch bis kurz vor dem Schlafengehen sitzt sie vor

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

dem Computer oder Smartphone, knüpft Verbindungen und informiert sich. Nur widerstrebend geht sie ins Bett und wälzt sich stundenlang herum, bevor sie schließlich einschläft. Nach einer Weile beginnt sie sogar, den Augenblick zu fürchten, an dem sie ins Bett gehen muss.

Dies sind nur ein paar Beispiele von Menschen, die aufgrund ihrer persönlichen Situation aus dem Tritt geraten. Es sieht so aus, als seien sie das Opfer ihrer jeweiligen Lebenslage, aber der Eindruck täuscht.

Ich selbst habe übrigens auch eine eigene Geschichte mit dem Schlaf, die die ganze Bandbreite von sehr gutem Schlaf bis sehr schlechtem Schlaf umfasst. Lange hielt ich meine diversen Erkrankungen (Fibromyalgie, Hashimoto-Thyreoiditis, Nebennierenschwäche) für die Ursache meiner Schlafstörungen.

Es gab in meinem Leben aber auch eine Zeit, in der der beste Moment des Tages der Augenblick war, in dem ich ins Bett ging, weil ich wusste, dass ich mich im Schlaf nicht mit der Außenwelt auseinandersetzen musste, sondern meine Ruhe hatte!

Nach intensiver Beschäftigung mit dem Thema Schlaf habe ich meine Meinung über Schlafstörungen grundlegend geändert. Dabei haben mir drei Menschen ganz besonders geholfen: der

Filmemacher und Buchautor Florian Opitz, die Journalistin und Autorin Arianna Huffington und die Autorin Julia Ross, die sich besonders mit dem Gebiet der Ernährungspsychologie befasst.

Alle haben mich auf ihre Weise zu der Überzeugung gebracht, dass wir mehr brauchen als eine zu uns passende Schlafroutine, die uns hilft, unsere erlernten schlaffeindlichen Verhaltensweisen abzulegen und dafür zu sorgen, dass unser Schlaf gesund und heilsam ist.

Damit guter Schlaf für Sie nicht länger ein unlösbares Problem darstellt, gilt es zuallererst, eine grundsätzliche Entscheidung darüber zu treffen, wer Sie sein und wie Sie leben wollen. Ohne diese Entscheidung wird es Ihnen schwerfallen, die entsprechenden Maßnahmen auch konsequent umzusetzen.

Dabei handelt es sich im Grunde genommen um eine sehr einfache und natürliche Entscheidung. Wenn Sie sie erst einmal getroffen haben, werden Sie verblüfft sein, wie leicht Sie Ihren Schlaf zurückerobern können und wie viel ruhiger Ihr Leben dann insgesamt wird.

Die Recherche für dieses Buch fand ich unglaublich spannend und lehrreich und ich denke, dass ich das meiste von dem, was ich dabei gelernt und erfahren habe, nicht mehr vergessen werde. Beim

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

Schreiben wurde mir immer wieder bewusst, was für ein Wunderwerk unser Körper ist – und wie fein die einzelnen Prozesse aufeinander abgestimmt sind. Ich hoffe, dass es Ihnen ebenso gehen wird.

Meine Erkrankungen bestehen übrigens nach wie vor, aber trotzdem ist innerhalb relativ kurzer Zeit eingetreten, was ich niemals für möglich gehalten hätte: Ich freue mich nun wieder, wenn ich ins Bett gehe, ich freue mich auf meinen Schlaf und stehe morgens ausgeruht auf. Das können Sie auch!

Entdecken Sie die Geheimnisse Ihres gesunden Schlafs. Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie selbst herausfinden können, warum Sie entweder nicht ein-, durch- oder ausschlafen können. Von daher können Sie durchaus mit dem Analyseteil in Abschnitt 1.5 beginnen und nur die Kapitel lesen, die mögliche Ursachen für Ihre eigenen Schlafstörungen betreffen. Das wäre aber schade, denn dann entginge Ihnen etwas.

Das Basiswissen über die wichtigsten biologischen Vorgänge des Körpers, die mit Schlaf zusammenhängen, sorgt dafür, dass Sie ein Verständnis für Ursache und Wirkung entwickeln – und daraus die Konsequenzen für sich selbst ziehen können. Ohne dieses Basiswissen mag das

wesentlich schwerer fallen. Ich lege Ihnen daher ans Herz, das Buch von vorne bis hinten zu lesen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Rückeroberung Ihres Schlafes und Ihres Lebens!

Ihre

Monika Richrath

KAPITEL 1



WAS SIE ÜBER
SCHLAF WISSEN SOLLTEN

Kennen Sie das auch: Es ist halb zehn abends, eigentlich sind Sie ziemlich erschöpft und würden gerne ins Bett gehen, aber Sie haben noch so viel zu erledigen. Eigentlich müssten Sie ja noch ein Dokument fertigstellen und einem Bekannten schnell eine Nachricht schicken, um den Termin für morgen zu bestätigen. Weil Sie gerade das Gefühl haben, jetzt endlich einmal ungestört arbeiten zu können, verlieren Sie Ihre Müdigkeit und arbeiten weiter. Eigentlich wissen Sie genau, dass Sie schon lange ins Bett hätten gehen sollen, aber es läuft gerade so gut. Endlich kommen Sie mal voran! Also bleiben Sie sitzen und arbeiten weiter. Warum jetzt schon schlafen? Der Schlaf kann warten ...

Wenn es nach Ihnen ginge, könnte der Tag ruhig 30 Stunden haben. Vielleicht könnten Sie dann endlich Ihr Tagespensum halbwegs erledigen und müssten nicht immer das Gefühl haben, mit vielem hinterherzuhinken? Denn das ist die große Frustration unserer Zeit, dass wir einfach häufig das Gefühl haben, es ist nie genug und es nimmt kein Ende mit den zu erledigenden Aufgaben. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen im Burnout landen.

In den vergangenen 40 Jahren ist der Anteil psychischer Erkrankungen als Grund für Arbeitsunfähigkeit von 2 % auf 15,1 % gestiegen. Die

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

Krankmeldungen aufgrund von psychischen Erkrankungen haben sich in diesem Zeitraum verfünffacht. Psychische Erkrankungen sind heute der dritthäufigste Grund für Krankschreibungen insgesamt. Daran gekoppelt ist ebenfalls eine längere Krankheitsdauer – häufig dreimal so lang wie die anderer Krankheiten.

Darüber hinaus sind psychische Erkrankungen der häufigste Grund für krankheitsbedingte Frühberentungen. Diese sind zwischen 1993 und 2015 von 15,4 auf sage und schreibe 42,9 % gestiegen!

Schockierend, oder? Aber obwohl sich die Kosten für die Volkswirtschaft in Milliardenhöhe bewegen (Tendenz immer weiter steigend), scheint bislang kaum ein Wandel im Denken der Unternehmen oder der Gesellschaft insgesamt stattzufinden. Das ist nicht nur schade, sondern gefährlich kurzsichtig.

Kürzlich habe ich eine DVD der Kinderserie Margreth Thursday geschenkt bekommen, die 1972 produziert wurde. Sie spielt zu großen Teilen auf einem Hausboot.

Besagtes Hausboot wird von Pferden einen Kanal entlanggezogen und schiebt sich während des Films immer wieder ganz laaaaangsam durch das Bild. Als Zuschauerin konnte ich mich gar nicht an diesen Bildern sattsehen, ich konnte gar nicht

anders, als diese Langsamkeit aufzusaugen, das war Erholung pur.

Diesen Film anzusehen war für mich in gewisser Weise ein Schlüsselerlebnis, denn mir wurde dadurch klar, dass mir etwas verloren gegangen ist in den letzten Jahren – die normale, selbstverständliche Langsamkeit, die sich aus den Dingen selbst ergibt. Diese Langsamkeit habe natürlich nicht nur ich, sondern haben wir alle verloren.

Zudem ist die Muße unserer Gesellschaft als Ganzes verloren gegangen. Selbst die frühere Bastion der Erholung, unsere Freizeit, hat nur noch selten mit Muße zu tun, sondern ist, ganz im Gegenteil, häufig ebenso verplant wie unsere Arbeitszeit.

Freizeit ist uns so kostbar geworden, dass wir so viel wie möglich in sie hineinquetschen, um aus ihr herauszuholen, was herauszuholen ist. Sie soll uns schließlich entschädigen für all die Zeit, in der andere darüber bestimmen, was wir mit uns und unserer Zeit anfangen. Schon haben wir wieder eine Gelegenheit verpasst, zu uns selbst zurückzukommen.

Wie konnte es nur soweit kommen? In alten Kulturen kam man sich selbst schlafend näher, denn es hatte sich die Vorstellung entwickelt, dass der Schlaf Gelegenheit zum Zugang zu einer höheren Seinsebene bietet.

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

Im alten Ägypten (3000 v. Chr.) stellte man sich z. B. vor, dass die Seele im Schlaf den Körper verlässt und in ein Traumland wandert, wo sie Informationen von den Göttern erhält. Die Traumdeutung spielte zu dieser Zeit eine wichtige Rolle und galt als kunstvolles und intellektuelles Wissen, so dass Priester jahrelang studieren mussten. Offenbar hat es auch eine umfangreiche Bibliothek zur Traumdeutung gegeben.

In der Antike entwickelte sich aus der theurgischen Medizin (bei der die Entstehung und Entwicklung einer Krankheit einer übernatürlichen Kraft zugeschrieben wurde) eine Heilschlafbewegung. Ausgangspunkt war der Gedanke, dass Götter Krankheiten brachten und nur von diesen wieder geheilt werden konnten.

Menschen, die sich Gesundheit wünschten, reisten zu den entsprechenden Tempeln, den Asklepien, die sich an klimatisch günstigen und der Gesundheit zuträglichen Orten befanden. Als Zentren der Gesundheit für Körper, Geist und Seele boten sie den Hilfesuchenden die Möglichkeit einer Heilschlafkur. Wichtig an dieser Kur war, dass die Patienten zwar dabei von Priestern betreut wurden, den Weg zur Heilung oder Veränderung jedoch selbst fanden, ihn sich quasi „erträumten“.

Die Methode des Heilschlafs hielt sich offenbar in

Europa bis ins Mittelalter hinein, verschwand dann aber nach und nach. Die Götter wurden durch den christlichen Gott ersetzt und die Asklepien zu Kirchen umgebaut.

Die Vorstellung, dass der Schlaf eine Verbindung zu einer besonderen Bewusstseinssebene bietet, wurde jedoch immer wieder aufgegriffen, z. B. durch den Psychoanalytiker C. G. Jung, für den Träume ein Mittel zur Selbstreflexion des Träumenden darstellten. Das Unbewusste soll dieser Auffassung nach dem Träumenden Dinge mitteilen, die er mit seinem Bewusstsein nicht wahrnehmen konnte.

Das Wissen, dass die Zeit, die wir mit Schlafen verbringen, für unseren Körper und unsere Seele eine qualitativ hochwertige Zeit ist, ist uns leider im Zuge der Industrialisierung vollkommen abhandengekommen.

Diese Verbindung zu uns selbst haben wir in den letzten Jahrzehnten verloren. Wir wissen immer weniger, wer wir eigentlich sind und was wir wirklich wollen. Während die äußere Welt immer lauter und fordernder wird, wird es immer schwieriger für uns, unsere eigene Innenwelt wahrzunehmen. Arianna Huffington, Gründerin der Huffington Post und u. a. Autorin des Buches „Die Schlafrevolution“¹, glaubt, dass wir die Stille in

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

uns verloren haben, die Verbindung zu einem Ort in uns selbst, der uns als Energiequelle dienen kann und früher auch gedient hat. Diese Stille finden wir auch im Schlaf.

Diese Idee hat mir sofort eingeleuchtet. Ich erinnerte mich an eine Zeit, in der Schlaf das einzig Schöne in meinem Dasein war. Mein Leben fand ich so anstrengend, dass ich mich freute, wenn der Moment kam, wo ich ins Bett gehen konnte. Ich wusste: Jetzt kommt die Zeit, die gut ist.

Im Großen und Ganzen geht es uns heute wie dem Zauberlehrling, der die Geister, die er rief, nicht mehr loswerden konnte. Die zunehmende Industrialisierung und Technisierung sowie die Entwicklung des Internets haben dazu geführt, dass sich ganz langsam und schleichend unsere Maßstäbe verschoben haben, die Anforderungen von außen gestiegen sind und auch die Ansprüche an uns selbst und unsere Umwelt sich verändert haben. In diesem Prozess ist uns irgendwie die Zeit verloren gegangen.

Der Dokumentarfilmer Florian Opitz sagt in seinem Film „Speed – auf der Suche nach der verlorenen Zeit“:

„Meine Erfahrung mit der Zeit beschränkt sich inzwischen nur noch auf das eine Gefühl – sie fehlt! Warum ist das nur so? Warum kriege ich es einfach

nicht bin, einigermaßen zurande zu kommen mit meiner Zeit? Anderen gelingt es doch auch! Woher kommt dieser ständige Zeitdruck? (...)

Es ist ja nicht so, als würde ich tagelang herumgammeln und meine Zeit vertrödeln. Im Gegenteil: Ich versuche schon ständig, mein Leben so effizient wie möglich zu organisieren und Zeit zu sparen.

Dafür habe ich inzwischen sogar ein beträchtliches Arsenal an technischen Geräten angesammelt, die einzig zu dem Zweck erfunden wurden, das Leben ihres Benutzers effizienter zu machen. Und auch ich habe gehofft, dass mein Handy, mein Laptop und meine superschnelle Internetverbindung mir irgendwie dabei helfen würden, effizient zu sein und Zeit zu sparen. Doch am Ende des Tages hab‘ ich nicht mehr, sondern immer weniger Zeit.“²

Aber wir haben nicht nur die Zeit, sondern auch das Maß verloren. Nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere – das Maß für den Menschen überhaupt, für das, was Menschen möglich ist.

In seinem Film unterhält sich Florian Opitz auch mit dem Zeitforscher Karlheinz Geißler. Dieser meint:

„Unser Leben ist sehr stark durch die Uhr und durch Maschinen und Geräte vorgegeben, und daran

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

orientieren wir uns. Am liebsten würden viele von uns ja genauso funktionieren wie eine Maschine oder ein Computer. Rund um die Uhr aktiv sein können, keine Pausen mehr kennen, keine Wartezeiten, keinen Urlaub, keinen Sonntag. Das Leben der Maschinen und der Uhr ist vertaktet. Und Takt heißt: Wiederholungen ohne Abweichungen. Immer das Gleiche, immer eins nach dem anderen. Aber unser natürliches Leben, unser von der Natur mitgegebenes Leben orientiert sich am Rhythmus. Und Rhythmus heißt: Wiederholungen mit Abweichungen. Das heißt: jeder Tag ist gleich lang, aber ein bisschen anders, inhaltlich und qualitativ. Und es ist wichtig, dass wir dieses andere Leben, dieses rhythmische Leben als Orientierungspunkt haben. Das vertaktete Leben macht uns zur Maschine, und das macht unzufrieden.“³

Wenn wir es einmal ganz nüchtern betrachten, besteht unser Tagesablauf im Wesentlichen im Bedienen von Maschinen, selbst wenn sich unser Arbeitsalltag im Büro abspielt oder wenn wir überhaupt nicht arbeiten. Dies ist nur nicht der Fall bei Menschen, die irgendwo in der Natur leben, ohne Internet und Technik. Doch in unserem Kulturkreis betrifft das nur wenige. Die meisten Menschen haben den Tag über mit einer Vielzahl von Maschinen zu tun und sei es auch nur die Espresomaschine oder das Handy.

Wir sind biologisch so gepolt, dass Signale unsere Aufmerksamkeit wecken, denn schnell auf einen knackenden Ast zu reagieren, konnte für unsere Vorfahren lebensrettend sein. Die erhöhte Wachsamkeit ist auch heute noch mit einer entsprechenden körperlichen Reaktion verbunden, selbst wenn diese in keinerlei Verhältnis zum Auslöser steht: So reagieren wir zum Beispiel sofort, sobald das Handy uns signalisiert, dass eine SMS eingetroffen ist, obwohl keine Eile geboten ist.

Dies hat damit zu tun, dass unser Körper sich nicht verändert hat. Er funktioniert immer noch nach dem gleichen Bauplan wie unsere biologischen Vorfahren.

Zu diesem Plan gehört eine Schlafphase, die nicht nur unser Körper, sondern auch unser Gehirn dringend braucht. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn die tagsüber aufgenommenen Informationen und der Körper Stressbelastungen in Form von Viren, Bakterien, Mikroorganismen, Toxinen usw. Schlaf ist also unerlässlich für unser Immunsystem.

Leider ignorieren wir heutzutage häufig, dass wir ausreichend Schlaf brauchen, um die Anforderungen unseres Alltags bewältigen zu können. Oft wird Schlaf regelrecht als ein Ärgernis betrachtet. Er ist

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

-  **etwas Lästiges**, was auf der persönlichen To-do-Liste abgehakt werden muss. Schlaf wird fast als „verlorene Zeit“ betrachtet. Wie viel könnten wir nicht noch erledigen, wenn wir nicht schlafen müssten?
-  **etwas Stressiges**, wenn wir befürchten, uns auch in dieser Nacht wieder schlaflos herumwälzen zu müssen und trotz Erschöpfung nicht einschlafen zu können.
-  **etwas Beängstigendes**, wenn wir wissen, was Schlaflosigkeit für unseren Körper bedeutet, und uns ohnmächtig fühlen, weil wir nicht in der Lage zu sein scheinen, diesen Zustand zu ändern.
-  **etwas Unerreichbares**, wenn wir das Gefühl haben, die ganze Nacht wach zu liegen, und uns am Morgen müde und zerschlagen fühlen.

Häufig fühlen wir uns ohnmächtig und ausgeliefert, wenn wir unter Schlafstörungen leiden. Es mag uns so vorkommen, als könnten wir nichts dafür tun, um wieder zu einem guten, gesunden Schlafverhalten zurückzufinden. Aber dieser Eindruck täuscht. Unsere Schlaflosigkeit resultiert zu meist aus Verhaltensweisen, die wir gelernt und angenommen haben und glücklicherweise auch wieder ablegen können.

Bevor wir uns mit den Ursachen für Schlaflosigkeit beschäftigen, erfahren Sie im Weiteren allerlei Wissenswertes über Schlaf. Ich empfehle Ihnen unbedingt, dieses Kapitel zu lesen. Es wird Ihnen dabei helfen, zu verstehen, warum manches Ihnen

Schlaf fördert und anderes ihn behindert – und vielleicht haben Sie diesbezüglich ja schon die eine oder andere Erkenntnis ... Dieses Wissen kann Sie auch bei der Änderung Ihres Schlafverhaltens unterstützen.



1.1

WARUM SCHLAFEN WIR?

Auch wenn viele Menschen fälschlicherweise davon überzeugt sind, dass man während des Schlafes einfach nur herumliegt und somit auch darauf verzichten könnte, ist der Schlaf für Körper, Geist und Psyche eine qualitativ äußerst hochwertige Zeit der Reinigung und Verarbeitung.

Das Gehirn läuft im Schlaf auf Hochtouren: Es wird währenddessen von giftigen Schadstoffproteinen gereinigt, die sich tagsüber zwischen den Gehirnzellen ansammeln (und die man mit der Alzheimer-Krankheit in Verbindung bringt).

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

Im Schlaf findet das Gehirn optimale Bedingungen vor, denn es wird nicht durch äußere Einflüsse gestört. Schlaf hilft uns nicht nur dabei, die Eindrücke des Tages in einen Zusammenhang einzuordnen, sondern unterstützt auch Lern- und Erinnerungsprozesse.

Eine Studie der Universität Exeter ergab z. B., dass Schlaf den Zugang zu unserer Erinnerung erleichtert. Vermutlich haben Sie selbst schon öfter die Erfahrung gemacht, dass viele Dinge ganz anders aussehen, wenn Sie einmal eine Nacht „darüber geschlafen“ haben.

Wenn wir wach sind, begegnen wir immer wieder Situationen, die bewältigt werden müssen. Je nach vorhandenen Bewältigungskompetenzen geraten wir dabei mehr oder weniger in Stress. (Dabei besteht der Stress nicht so sehr in den äußeren Belastungsfaktoren, sondern in der Art, wie wir damit umgehen.) Auch für unseren Körper ist Schlaf elementar, denn er unterzieht sich während dieser Zeit ebenfalls einer Art Reinigung.

Der Körper ist Stress ausgesetzt, selbst wenn wir diesen möglicherweise gar nicht bewusst wahrnehmen: Angriffe von Viren, Bakterien, Mikroorganismen, schädlichen Lebensmitteln oder anderen Toxinen bedeuten für den Körper Stress. Der

Körper kann sich mit diesen Belastungen aber nur dann effektiv auseinandersetzen, wenn er seine dafür notwendigen Bewältigungsstrategien aus einem internen Speicher abrufen kann. Diese „Gedächtnisbildung des Organismus“ ist lediglich möglich, wenn die körpereigenen Systeme nur minimal durch Stress belastet werden. Und dies ist ausschließlich während des Schlafens der Fall.

Sie ahnen es schon: Wenn das Stressminimum während der Nacht nicht gegeben ist, weil die Gedanken einfach nicht zur Ruhe kommen oder wie ein Karussell im Kopf kreisen, kann der Vorgang nicht stattfinden, und die Stressabwehr wird beeinträchtigt.

Unser Schlafbedürfnis ist übrigens nicht zu allen Zeiten des Lebens gleich. Neugeborene bis zum Alter von 3 Monaten schlafen rund 14 bis 17 Stunden am Tag. Im Alter zwischen 6 und 13 Jahren sind 9 bis 11 Stunden Schlaf am Tag normal. Teenager benötigen noch 8 bis 10 Stunden. Im Alter zwischen 26 und 64 Jahren brauchen Menschen durchschnittlich nur 7 bis 9 Stunden Schlaf. Mit zunehmendem Alter kann sich das Schlafbedürfnis noch weiter verringern.

Auch die Art des Schlafes verändert sich. Babys im Mutterleib verbringen den überwiegenden Teil

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

der Zeit im REM-Schlaf. Neugeborene schlafen ca. 16 von 24 Stunden. Ab dem Alter von ca. 50 Jahren verbringen wir nur noch 5 % der Nacht im Tiefschlaf.



1.2

WAS PASSIERT IM SCHLAF?

1.2.1 Zirkadiane Periodik

Das Überleben von Organismen richtet sich nach bestimmten biologischen Rhythmen. Bewusst verwende ich hier das Wort „Organismus“, denn auch Tiere und Pflanzen leben nach diesen Rhythmen.

Der zirkadiane Rhythmus zum Beispiel hilft einem Organismus bei der Synchronisation vielfältiger aufeinander abgestimmter physiologischer Vorgänge innerhalb einer Periode von 24 Stunden. „Zirkadian“ bedeutet im Lateinischen „ungefähr einen Tag lang“.

Der zeitliche Ablauf vieler Körperfunktionen wird durch die zirkadiane Periodik geregelt. Der

bekannteste zirkadiane Rhythmus ist der Schlaf-Wach-Rhythmus (den übrigens ebenfalls Tiere und Pflanzen besitzen).

Der zirkadiane Rhythmus, d. h. die innere Uhr, wird von den beiden Gegenspielern *Serotonin*, dem Wachhormon (das bei Tageslicht produziert wird), und *Melatonin*, dem Schlafhormon (das bei Dunkelheit produziert wird), geregelt. Beide agieren in Abhängigkeit voneinander. Damit ausreichend Melatonin für den Schlaf bereitgestellt werden kann, braucht der Körper Dunkelheit.

Eine zu helle Umgebung während des Schlafes kann also die Bildung von Melatonin negativ beeinflussen. Selbst wenn Ihre Augen geschlossen sind, kann der Körper die Helligkeit wahrnehmen. Je dunkler es ist, umso besser.

Ein kleiner Exkurs: Wussten Sie, dass Ihr Gehirn sich an die Lichtverhältnisse im Schlafräum gewöhnt und diese abspeichert? Ich habe dies selbst einmal auf kuriose Weise erfahren. In meinem Schlafzimmer war es eine Zeitlang einfach zu hell. Das Haus, in dem ich damals lebte, war von vielen anderen Häusern umgeben. Die Terrassenlichter dieser Häuser schienen in mein Schlafzimmer. Also habe ich nach einer Weile für dunklere Vorhänge gesorgt. Zu meinem Leidwesen musste ich jedoch feststellen, dass, wenn ich die Augen schloss, es sich genauso hell anfühlte wie vorher.

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

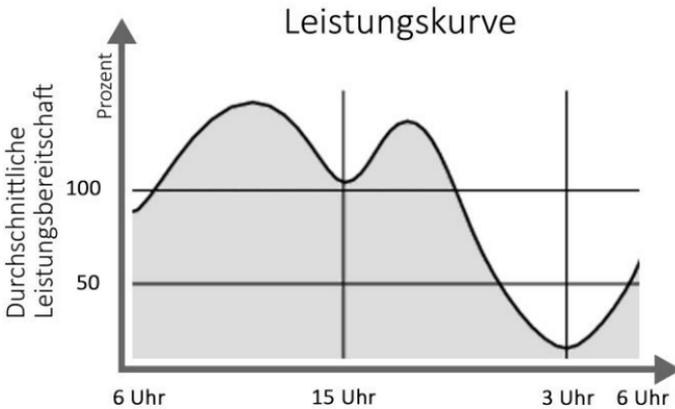
Offenbar hatte mein Gehirn sich an die hellen Zustände gewöhnt und war absolut nicht gewillt, sich an die neue Situation anzupassen. Da war guter Rat teuer. Schließlich hatte ich eine Idee. Ich legte mir eine Augenbinde an und versuchte, erst einmal die Augen unter der Augenbinde aufzuhalten. So habe ich mein Gehirn ausgetrickst.

Eine Augenbinde ist sowieso immer eine ganz gute Idee (jedenfalls vorübergehend), wenn es zum Schlafen nicht dunkel genug ist.

Aber zurück zu den Gegenspielern Melatonin und Serotonin: Gegen 3 Uhr morgens erreicht die Melatoninkonzentration ihren Höhepunkt. Diese Zeit stellt eine Art biologische „Mitternacht“ dar. Ab diesem Zeitpunkt verringert sich die Schlaf-tiefe. Daher ist es wichtig, dass Sie möglichst viel Schlaf vor 3 Uhr bekommen, um vom Tiefschlaf profitieren zu können.

Das gilt auch, wenn Sie zum Schlaftyp der Eule gehören, der abends lange leistungsfähig, aber morgens eher müde und muffelig ist und nur schwer in die Gänge kommt. Der Lerchentyp hat damit weniger Probleme, da er ohnehin früh müde wird, früh schlafen geht und früh wieder aufsteht.

Auf der Grafik⁴ erkennen Sie deutlich, dass die Kurve um 3 Uhr ihren Tiefpunkt erreicht.



Wenn die Netzhaut von Lichtstrahlen getroffen wird, fällt der Melatoninspiegel ab und der Serotoninspiegel steigt. Dann sollten Sie sofort aufstehen und sich bewegen. Bleiben Sie lange im Bett liegen, steigt der Serotoninspiegel nur langsam und Sie haben das Gefühl, überhaupt nicht in die Gänge zu kommen.

Serotonin wirkt wie ein körpereigenes Antidepressivum, es entspannt, hebt die Stimmung, lindert Schmerzen, beeinflusst das Sättigungsgefühl – und es fördert den Schlaf. Denn aus Serotonin wird später am Tag das schlaffördernde Melatonin gebildet.

Das bedeutet: Wenn Sie grundsätzlich an Serotoninmangel leiden, ist es äußerst wahrscheinlich, dass Sie schlecht schlafen, denn der Körper ist

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

dann vielleicht nicht in der Lage, genug Melatonin zu bilden.

Melatonin sorgt übrigens für eher gedämpfte oder dunkle Gedanken. Dies bedeutet, dass Sie die Dinge nachts ganz anders wahrnehmen als am Tag, also verzerrt, mit einem eingebauten Negativfilter. Aus diesem Grund sollten Sie Ihre nächtlichen Gedanken einfach nicht so ernst nehmen und wichtige Entscheidungen besser tagsüber treffen.

Vielleicht haben Sie ja auch schon einmal unter „Winterblues“ gelitten? Im Winter, wenn es nur wenige Stunden hell ist, produziert der Körper naturgemäß viel mehr Melatonin, was sich auf unsere Stimmung auswirkt. Übrigens entwickeln wir dann häufig ein Verlangen nach Kohlenhydraten, denn der Körper versucht, damit den Serotoninspiegel anzuheben. Das ganze Jahr über beginnt der Serotoninspiegel zudem bereits ab dem Mittagessen zu fallen, weswegen uns ab dem Nachmittag Gelüste nach Süßem und Heißhunger plagen können.

Zurück zum Schlaf: Im Schlaf schüttet unser Körper lebenswichtige Hormone aus, die wie Heinzelmannchen im Körper wichtige Aufgaben erfüllen: zum Beispiel das Hormon *Renin*, das kurz nach dem Einschlafen freigesetzt wird und zum Renin-

Angiotensin-Aldosteron-System (RAAS) gehört. Seine Hauptaufgabe besteht darin, den Blutdruck und das Flüssigkeitsvolumen im Kreislauf konstant zu halten.

Wachstumshormone machen sich daran, Gewebe zu reparieren und Körperzellen zu regenerieren, sie kümmern sich um Knochenaufbau und Muskelwachstum.

Cortisol

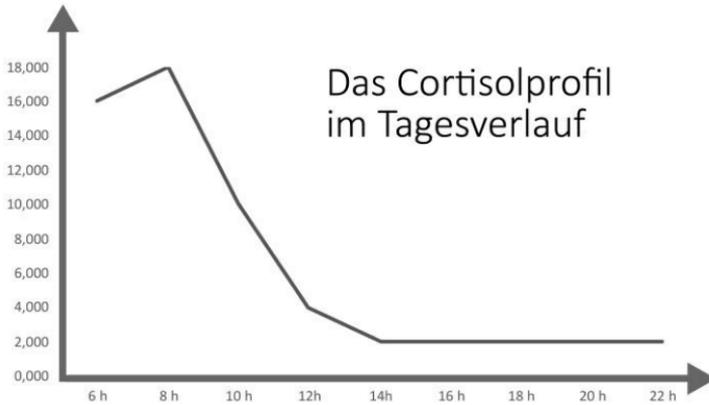
Auch die Cortisolproduktion durchläuft einen zirkadianen Rhythmus. Cortisol wird in der Nebennierenrinde produziert. Es ist die körpereigene Version von Cortison und hat die Aufgabe, den Körper vor den negativen Folgen von Stress zu schützen. Es hilft ihm dabei, sich immer wieder neu an sich ändernde Umweltbedingungen anzupassen. Es wirkt stark entzündungshemmend, bremst überschießende Immunreaktionen, trägt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei und hat eine blutdruckssteigernde Wirkung (weswegen Menschen mit einem niedrigen Cortisolspiegel häufig auch einen niedrigen Blutdruck haben).

Dabei wird es nicht kontinuierlich, sondern in mehreren Schüben pro Tag abgegeben. Am Morgen steigt kurz nach dem Aufwachen die Cortisolproduktion in Blut und Speichel an und erreicht ca. 30 bis 45 Minuten nach dem Aufwachen ihren

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

Höhepunkt. Danach sinkt der Spiegel über den Tag hinweg ab und steigt in den frühen Morgenstunden noch einmal an.

Die Grafik zeigt ein ideales Cortisoltagesprofil.



Cortisol ist ein äußerst wichtiges Hormon im Körper. Wenn Ihr Körper am Morgen nicht genug Cortisol ausschüttet (weil er vielleicht durch ständige Überforderung eine Nebennierenschwäche entwickelt hat), sind Sie antriebslos und müde.

Verdauung

Der Körper nutzt die mit dem Schlaf verbundene Ruhe für Verdauungsvorgänge. Auch hier gibt es wieder zwei Gegenspieler: die Hormone *Leptin* und *Ghrelin*. Leptin ist für das Gefühl der Sättigung verantwortlich und steigert in höherer Konzentration den Energieverbrauch. Ghrelin hingegen steuert den Appetit und ist für das

Hungergefühl verantwortlich. Wenn der Schlaf gestört wird, wird weniger Leptin ausgeschüttet und mehr Ghrelin. Die Folge ist, dass wir mehr essen, als wir eigentlich brauchen.

Die *Leber* leistet nachts als zentrales Organ des Stoffwechsels im Schlaf Schwerstarbeit. Sie ist zuständig für die Produktion bestimmter Proteine, die Verwertung von Nahrungsbestandteilen, die Produktion von Galle, den Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Medikamenten und Giftstoffen.

Da sich die Zusammensetzung unserer Nahrung in den letzten Jahrzehnten stets weiter verändert hat, nehmen wir heute viel mehr Stoffe auf, die unserem Körper oft nicht sehr zuträglich sind. Die Folge sind zunehmende Leberfunktionsstörungen, die sich nicht in Schmerzen (die Leber hat keine Schmerzrezeptoren), sondern nur in bestimmten Symptomen äußern können, wie in mangelnder Leistungsfähigkeit, häufiger Tagesmüdigkeit, Abgeschlagenheit, Rücken- und Kopfschmerzen, Verschlackungen, gereizten Stimmungen, Augen- und Verdauungsprobleme, Verstopfung.

Wenn Sie häufig nachts zwischen 1 und 3 Uhr aufwachen, können Sie davon ausgehen, dass Ihre Leber überfordert ist. Mehr dazu in der Schlafanalyse in Abschnitt 1.5.

1.2.2 Schlafphasen

Der französische Neurophysiologe Michel Magnin fand 2010 heraus, dass sich beim Einschlafen verschiedene Teile des Gehirns ganz unterschiedlich verhalten. Der Thalamus schließt die Verbindung zur Außenwelt, aber die Großhirnrinde und das Bewusstsein „sind noch wach“. Sie rollen mit den Augen, und die Muskelspannung lässt nach. (In Abschnitt 1.4 stelle ich Ihnen ein kleines Experiment vor, das Ihnen sehr gut zeigt, wie es aussehen kann, wenn Sie das Gefühl haben, wach zu sein, im Grunde genommen aber die Verbindung schon geschlossen haben.)

Der deutsche Arzt Hans Berger entwickelte das EEG (Elektroenzephalogramm), also eine Methode zur Erfassung und grafischen Darstellung der Gehirnaktivität. Dadurch wurde es auch möglich, die Hirnwellen während des Schlafes zu messen. Es stellte sich heraus, dass sich der Schlaf in verschiedene Phasen unterteilen lässt, die sich im Laufe einer Nacht mehrfach wiederholen. Non-REM- und REM-Schlafphasen wechseln sich miteinander ab.

Non-REM-Phasen

In der ersten Phase schwindet die Wahrnehmung der Umgebung. Die Muskelspannung wird

abgebaut. Die Hirnzellen geraten in einen langsamen Gleichtakt. Das Gehirn geht von Alpha- zu Thetawellen über. Man geht davon aus, dass in dieser Phase im Gehirn „aufgeräumt“ wird.

Die Thetawellen bleiben auch in der zweiten Phase bestehen. Jetzt tritt der Spindelschlaf auf (benannt nach dem spindelförmigen Muster, das die Gehirnwellen erzeugen).

Die dritte Phase stellt den Übergang in den Tiefschlaf dar. Die Muskelspannung nimmt noch weiter ab, und es treten Deltawellen auf.

Die vierte Phase umfasst den eigentlichen Tiefschlaf. Die Deltawellen machen nun die Hälfte der Wellen aus.

REM-Phase

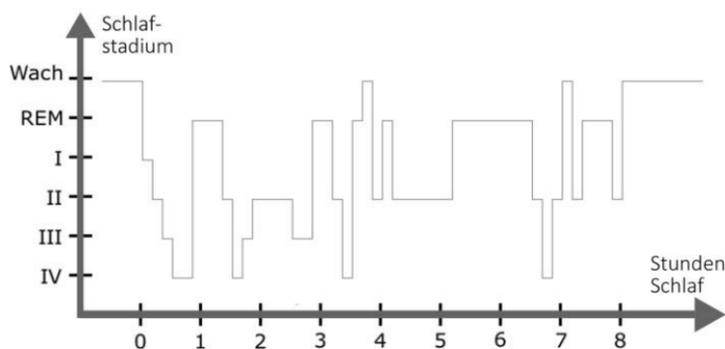
Danach wird eine neue Phase eingeleitet: der REM-Schlaf, genannt nach den schnellen Augenbewegungen, die nun einsetzen (Rapid Eye Movement). Die Hirnströme werden nun unruhiger und schneller. In dieser Phase ist man aufgrund der immer weiter abnehmenden Muskelspannung bewegungsunfähig. Träume setzen ein.

Ein Schlafzyklus dauert ca. 90 Minuten.

Schlafprofil

Ein typisches Schlafprofil einer Nacht können Sie in der nachfolgenden Grafik⁵ sehen.

DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS



Die Schlafenden erleben verschiedene Schlafphasen, die sich zwar immer wiederholen, dabei aber verschieben. Je näher der Morgen rückt, umso seltener und kürzer werden die Tiefschlafphasen, während die REM-Schlafphasen länger werden. Im REM-Schlaf ist übrigens das limbische Gehirn sehr aktiv und kann starke Gefühle auslösen, weil bestimmte Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin nicht zur Verfügung stehen. Außerdem fließt das Blut in die Geschlechtsteile und sorgt dort für Erregung.

Die Schlafmuster sind übrigens im Laufe des Lebens auch Änderungen unterworfen. Säuglinge im Mutterleib und Neugeborene verbringen die meiste Zeit im REM-Schlaf, nach der Geburt schlafen sie zwar den ganzen Tag, aber immer nur in kurzen Phasen. Ältere Menschen hingegen schlafen in der Nacht kürzer und dafür öfter tagsüber.