


WOHLFÜHLEN

Wunder-  
schöner  
Winter

---

# WIE DER TAG, SO DIE NACHT

Die Hälfte der Deutschen hat Schlafstörungen. Ihr großer Wunsch: gut einschlafen, tief durchschlafen. Wie das funktionieren kann, vermittelt ein Seminar an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel



Seit der Geburt ihres Sohnes hat die junge Mutter nicht mehr durchgeschlafen: Der Zweieinhalbjährige wacht bis zu fünfmal in der Nacht auf. Jede Nacht! Rainer hat unruhige Nächte, hält zum Ausgleich Mittagsschlafchen, um dann aber schon bei den Abendnachrichten vor dem Fernseher einzunicken. Und eine Mainzerin treibt ihre volle Blase in der Nacht viel zu oft aus dem Bett. Danach kreisen die Gedanken um Unerledigtes. Drei von zehn Leidtragenden, die sich vom Seminar „Endlich wieder gut schlafen“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel Lösungen für ihren nicht erholsamen Schlaf erhoffen. Sabine Fischer, Entspannungspädagogin und Physiotherapeutin leitet das Seminar und stellt ziemlich schnell klar: „Wie deine innere Uhr tickt, wie dein Tag läuft, so ist auch der Schlaf.“ Heißt: Wir haben es eigentlich in der Hand, für eine echte nächtliche Erholung zu sorgen. Aus einem Kästchen holt Sabine Fischer dicke Schrauben heraus, an denen Zettel kleben: Mahlzeiten, künstliches Licht, Sport, Kontakte, Homeoffice und etliches mehr. „Unsere Stellschrauben, an denen wir etwas ändern können“, sagt die Schlafexpertin.

## Theorie kann spannend sein

Um sich und seinen Schlaf besser kennenzulernen, sollte man einiges über den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen wissen. „Wissen macht uns die Sache leichter“, erklärt Sabine Fischer. Etwa die Tatsache, dass wir nach zwei Uhren ticken. Die innere Uhr ist die genetisch vorgegebene, die alle biologischen Vorgänge in uns mit dem 24-Stunden-Rhythmus der Erde abstimmt und die Prozesse im Körper regelt. Sie ist vom Licht abhängig und wir haben keinen Einfluss auf sie. Die äußere Uhr allerdings können wir beeinflussen, also an den Stellschrauben drehen. In jedem Fall ist es wichtig, etwas über die Produktion von Stress- und Schlafhormonen zu erfahren. Wer einen stressigen Tag hatte, Termindruck oder Ärger zu Hause und dann gleich ins Bett geht, nimmt noch eine gute Portion des Stresshormons Cortisol, das sich im Laufe des Tages im Körper angesammelt hat, mit in den Schlaf. Zwar produziert der Körper am Abend Melatonin, das Hormon, das den Schlaf fördert, aber bereits ab ca. 3 Uhr nachts wird wieder die Cortisol-Produktion angefacht, um

## WOHLFÜHLEN



Seminarleiterin Sabine Fischer (Foto re. o. auf dem Stuhl) ist überzeugt: Wir haben es selbst in der Hand, für guten Schlaf zu sorgen. Tagsüber entscheidet sich, wie gut wir nachts schlafen



den Körper auf den Morgen vorzubereiten. Das neue Cortisol kollidiert mit dem Pegel des gestrigen Tages. Folge: aufwachen, wach liegen, Gedankenkarussell. Und, ganz böse: Das Schlafhormon Melatonin, auch „Grübelhormon“ benannt, sorgt dann mitten in der Nacht für eine negative Sichtweise.

### Mit leichten Daumendruck einschlafen

Wie gut, dass Sabine Fischer Techniken parat hat, die beruhigen. „Atem ist dafür eine tolle Stellschraube“, sagt sie und erklärt, wo und wie die TeilnehmerInnen ihre Atemräume spüren, wie die Atemwelle und die Balance-Übung funktionieren. Für die Nacht gibt es kleine, einfache Atemübungen in Kombination mit Druckpunkten, die kaum eine Bewegung benötigen, also nicht wachmachen, sondern schnell wieder in den Schlaf zurückführen sollen. Geübt wird im Sitzen und – ganz relaxt – auf Schafwollmatten mit kuscheligen Kissen und Decken. Das ist dann – besonders am späten Nachmittag – so entspannt, dass die eine oder der andere auch schon mal zu schnarchen anfängt ... Mit Gähnen, Recken, Strecken und einer wunderbar aktivierenden Klopfmassage macht die Seminarleiterin aber alle wieder zu munteren ZuhörerInnen.

### In kleinen Etappen zum Ziel

Nächstes Thema: das sperrige, aber wissenschaftliche Wort Schlafhygiene. Matratze, Bettdecke, Raumtemperatur und -helligkeit (siehe auch Kasten rechts). Steffi fragt nach einem Wecker, der weder Elektrosmog noch Lärm erzeugt. Sylvia möchte etwas über Power napping,

also einen Kurzschlaf um die Mittagszeit wissen. Ganz wichtig: Der Austausch untereinander. Alle haben schon (fast) alles probiert, um eine gute Nacht zu haben, und sind der Meinung, dass nichts wirklich hilft. Anregungen von Mitleidenden, Tipps und die Tatsache, „dass ich nicht die einzige bin, die nachts wach liegt“, wie Meike sagt, tut allen gut.

Bei allem, was an Empfehlungen durch den Raum fliegt, mahnt Sabine Fischer: „Seid milde mit euch, stellt nicht radikal eure Gewohnheiten um. Von heute auf morgen können Veränderungen nicht gelingen.“ Wer zu spät isst, sollte sich in zehn-Minuten-Etappen an eine frühere Zeit gewöhnen und nicht plötzlich anderthalb Stunden eher den Tisch decken. Das gilt auch für die Übungen, die gegen Ende des Seminars jeder für sich zu einem Wochenplan zusammenstellen kann: „Regelmäßig, aber dabei das mäßig großschreiben.“ Nur so lassen sich Frustration und Rückschritte vermeiden.

Die Frage steht im Raum: Ist mein Schlafproblem mein Feind oder mein Freund? „Mach es zu deinem Freund, es ist Teil von dir“, rät die Expertin, „und wenn du nachts wach liegst, zähl nicht die Stunden, die noch bleiben, sondern die, die du schon geschlafen hast.“ Denn häufig ist es der eigene Druck, den sich jede/r aufbaut und dann erst recht nicht schlafen lässt. Und die drei Leidtragenden? Die schlaflose Mutter will versuchen, tagsüber einige Pausen einzubauen. Die Mainzerin hat bereits während des Seminars angefangen, vormittags mehr als nachmittags zu trinken, und Rainer versucht, sich auf einem harten Suhl oder im Stehen bei den Nachrichten wach zu halten und später ins Bett zu gehen. Schließlich hat jeder eine Möglichkeit, tagsüber alles zu tun, um eine gute Nacht vorzubereiten.

## SCHON MAL PROBIERT?

**Goldene Regeln zur Schlafhygiene, die Seminarleiterin Sabine Fischer zusammengestellt hat:**

- regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten einhalten
- Bettliegezeit auf 7 Stunden begrenzen
- Koffein kann 4 bis 14 Stunden wirken, also Kaffee, koffeinhaltige Softdrinks und schwarzen sowie grünen Tee ab nachmittags meiden
- Milch mit Honig oder eine Banane vor dem Zubettgehen können Schlaf fördern
- ca. 4 Stunden vor dem Zubettgehen essen, dann ist der erste Teil der Verdauung schon abgeschlossen, wenn man ins Bett geht
- ca. 3 Stunden vor dem Schlafen weder Sport noch starke körperliche Aktivitäten ausüben
- Rituale wie Tür abschließen, Lichter löschen, Schlafzimmer lüften, Zähne putzen täglich in der gleichen Reihenfolge absolvieren
- Das Bett nur zum Schlafen nutzen und dort nicht fernsehen oder essen
- Wer nachts aufwacht, sollte nicht das Licht andrehen: Das wirkt wie ein Wachmacher
- Wer nachts lange wach liegt, kann die Zeit genießen. Wer sich unruhig im Bett wälzt, sollte lieber aufstehen und etwas Ruhiges tun

## MEHR INFOS

- Eine App mit sanfter Einschlafmusik kann man auf der neuseeländischen Webseite [www.sleepradio.co.nz](http://www.sleepradio.co.nz) herunterladen
- Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und -medizin hat auf ihrer Webseite viele Downloads und Tipps parat. [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)



• Michael Elies u.a. „Was tun bei Schlafstörungen. Selbsthilfe und Schlaftypen“, KVC-Verlag, 5,90 Euro; kleines Taschenbuch mit vielen Tipps

• Infos zu diesem und weiteren Seminaren der Akademie Gesundes Leben finden Sie unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch unter: 06172 / 300 98 22

Text: Stefanie Theile

Produkte aus dem Reformhaus®, um gut zu schlafen, finden Sie ab Seite 52



# Viren & Bakterien

## rechtzeitig abblocken

### Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker

- Hindert Viren & Bakterien daran, in den Körper zu gelangen
- Bildet einen Schutzfilm auf der Rachenschleimhaut
- Auch anwendbar beim ersten Kratzen im Hals



Fruchtig-frisch schmeckende Lutschpastillen

[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)