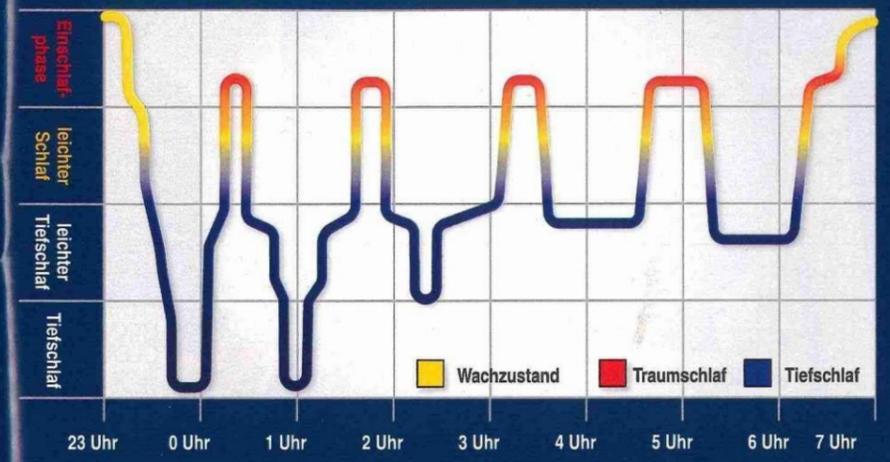




# Endlich mal wieder gut **SCHLAFEN!**

**ANDIE MACDOWELL**, 60, US-Schauspielerin, überwand ihre Schlafprobleme: „Dank Yoga fahre ich nach einem Filmdreh wieder herunter“

## DIE FÜNF SCHLAFPHASEN



So schlafen wir: Im Idealfall folgen unsere fünf Schlafphasen ungestört aufeinander. Insgesamt ergibt sich daraus ein etwa 90-minütiger Schlafzyklus, der sich jede Nacht mehrfach wiederholt. Je nach Schlafdauer durchlaufen wir etwa vier bis sieben solcher Zyklen.

### WIESO KOMMEN WIR SO SCHWER ZUR RUHE? 80 Prozent der Berufstätigen klagen über fehlende nächtliche Erholung. Was bei Schlafproblemen hilft

**D**er Fernseh-Koch und Gastro-Unternehmer **Tim Mälzer**, 47, führt ein hochtouriges Leben: Er ist ein gefragter TV-Star, schreibt Bücher und managt mehrere Restaurants. Die Nachtseite seines fordernden Alltags: Schlaflosigkeit. Er könne sich nicht erinnern, in den letzten Jahren einmal mehr als eineinhalb Stunden am Stück geschlafen zu haben, verriet er im vergangenen Jahr in der NDR-Talkshow „3 nach 9“.

Mälzer hat in Deutschland Millionen von Leidensgenossen. Laut dem Gesundheitsreport der Krankenkasse DAK von 2017 haben 80 Prozent aller Berufstätigen gelegentlich Schlafprobleme. Jeder zehnte Beschäftigte zwischen 35 und 65 Jahren gab an, unter schweren Schlafstörungen zu leiden, sogenannten Insomnien, zu denen Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, schlechte Schlafqualität, Tagesmüdigkeit sowie Erschöpfung gehören. In den Umfragen der DAK ist der Anteil der schwer Geplagten seit 2010 um 66 Prozent angestiegen. Frauen klagen etwas häufiger über schlechte Nachtruhe als Männer. Nach Fitness und Ernährung

ist Schlaf das Lifestyle-Thema der Stunde. Denn erholsam zu schlummern ist für unseren Körper überlebenswichtig.

#### Neue Erkenntnis: Schlafen entgiftet das Gehirn

Nachts regeneriert sich der gesamte Organismus, er bekämpft Infekte, unser Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages. Bekommt man dauerhaft zu wenig Schlaf, steigt das Risiko für Bluthochdruck, Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Depressionen. Erst vor Kurzem entdeckten Forscher eine weitere wichtige Funktion des Schlafs. Er entgiftet das Gehirn – mithilfe des sogenannten glymphatischen Systems. Es spült wie ein

Klärwerk zellulären Schrott aus unserem Zentralnervensystem. „Dieser Prozess ist fast ausschließlich während des Schlafes aktiv“, sagt **Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck**, Direktor und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie des Münchner Max-Planck-Instituts für Psychiatrie. „Störungen des glymphatischen Systems erhöhen das Risiko, dass ein Mensch an neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer ▶

NACHTS  
REGENE-  
RIERT SICH  
UNSER  
GESAMTER  
ORGANISMUS

FOTOS: LARSEN & TALBERT PHOTOGRAPHY/CORBIS VIA GETTY IMAGES, FOTOLIA



## Gut schlafen bekämpft INFEKTE

► *oder Parkinson erkrankt.* „Dauert eine Schlafstörung länger als drei Wochen, tritt sie öfter als dreimal pro Woche auf und liegt man länger als drei Stunden pro Nacht wach, sollte man ärztliche Hilfe suchen. Der Hausarzt schließt zunächst aus, ob eine körperliche Erkrankung – etwa Herzrhythmusstörungen, Migräne, Bluthochdruck – Ursache für die Schlafstörungen ist. Dann bespricht er mit dem Patienten, ob ihm bereits mit einer schlafhygienischen Beratung geholfen ist oder ob er einen Termin im Schlaflabor (s. Kasten S. 77) braucht, möglicherweise auch eine kognitive Verhaltens- oder eine längerfristige Psychotherapie, etwa wenn die Schlafstörungen mit Depressionen und Angststörungen einhergehen.“

### Berufstätige und Eltern schlummern oft schlechter

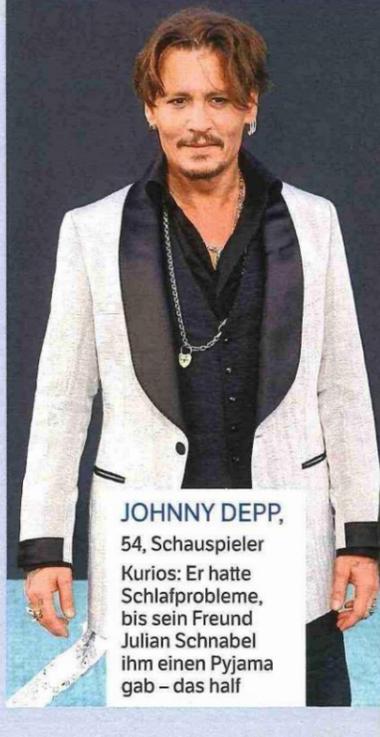
Oft ist die Ursache für unruhige Nächte jedoch ganz banal: Unser moderner Lebensstil führt dazu, dass wir tagsüber unter Daueranspannung stehen. Rund um die Uhr checken wir Nachrichten, arbeiten eine prall gefüllte private und berufliche Agenda ab. „Berufstätige schlafen schlechter als Nichtberufstätige“, erlebt der Schlafmediziner **Dr. Michael Feld** („Dr. Felds große Schlaf-

OFT KOMMT MAN NACHTS AUS DEM GRÜBELN NICHT MEHR HERAUS

schule“, Gräfe und Unzer, 19,99 Euro) in seiner Kölner Praxis. „Wenn man weiß, man muss um 6 Uhr morgens raus, kann man nicht so gut abschalten wie ein Mensch ohne Verpflichtungen.“ Besonders störanfällig ist der Schlaf von Doppelverdienern mit kleinen Kindern. Ihr Alltag ist eng getaktet, der Stresslevel hoch. Und: Wer zu zweit schläft, wird durch Geräusche und Bewegungen des Partners aufgeschreckt, etwa Schnarchen.

Generell erreicht unser Biorhythmus den absoluten Tiefpunkt nachts zwischen zwei und vier Uhr. Körpertemperatur und Adrenalinspiegel sind auf dem niedrigsten Niveau, die stimmungsaufhellenden Hormone, die tagsüber freigesetzt werden, fehlen dem Organismus. Die Folge: Wer in der „Stunde des Wolfs“ (Ingmar Bergman) aufwacht und

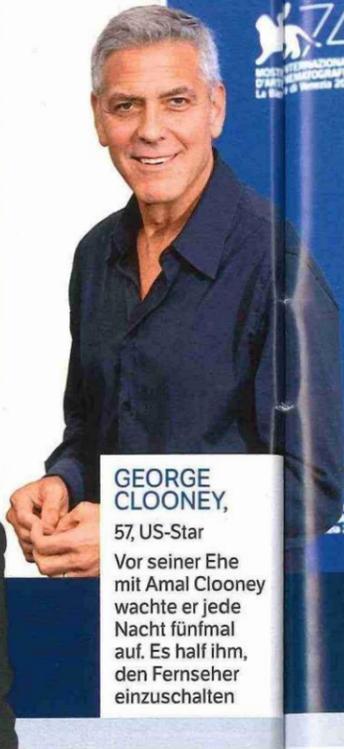
**KIM CATTRALL,**  
61, Schauspielerin  
Sie litt 2015 unter Schlafproblemen, fühlte sich ohne Beziehung einsam. Ihr half eine kognitive Verhaltenstherapie



**JOHNNY DEPP,**  
54, Schauspieler  
Kurios: Er hatte Schlafprobleme, bis sein Freund Julian Schnabel ihm einen Pyjama gab – das half



**GEORGE CLOONEY,**  
57, US-Star  
Vor seiner Ehe mit Amal Clooney wachte er jede Nacht fünfmal auf. Es half ihm, den Fernseher einzuschalten



über Belastendes nachdenkt, kommt aus dem Grübeln oft nicht heraus. „Legen Sie einen Notizblock auf den Nachttisch und notieren Sie alles, was Sie belastet“, rät Dr. Feld. „Dann gucken Sie es morgens um zehn Uhr noch mal an – es wird Ihnen halb so schlimm vorkommen.“

### Tagsüber schon für guten Schlaf vorzusorgen ist wichtig

Was kann jeder selbst tun, um leichter in den Schlummer zu finden? Die TV-Ärztin und Bestsellerautorin **Dr. Franziska Rubin** propagiert in ihrem Buch „Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“ (ZS Verlag, 22,99 Euro) einen ganzheitlichen Ansatz. „Wie gut man schläft, entscheidet sich nicht erst in den letzten Minuten vor dem Schlafengehen“, sagt Rubin. „Wer schlecht schläft, wie zwei Drittel der Deutschen, kann aber viele Kleinigkeiten schon am Tage ändern so- ▶

## WAS PASSIERT IM SCHLAFLABOR? EINE REISE DURCH DIE NACHT



BLUT

Der Schlaf ist ein launischer Liebhaber. Er lässt sich zwar locken, aber nicht herbeizwingen. Auch ich zähle zu den vielen, denen er sich oft verweigert. Häufig wache ich gegen drei Uhr auf und finde nur schwer in den Schlaf zurück. Um das abzuklären, verbringe ich eine Nacht im Schlaflabor des Münchner Max-Planck-Instituts für Psychiatrie.

Die Plätze in den Patientenzimmern sind gefragt, mit mir werden drei weitere Mitschläfer betreut. Um 21 Uhr beklebt eine Krankenschwester meinen Körper mit Elektroden: 15 Stück an Kopf und Gesicht. Ein Atmungsaufnehmer unter der Nase, ein kleines Schnarchmikrofon sowie zwei Gurte um Brustkorb und Oberbauch komplettieren das Messinstrumentarium, je zwei weitere Elektroden an Beinen und Armen zeichnen die Bewegungen der Extremitäten auf. Zur Bestimmung des Sauerstoffgehalts im Blut wird ein Sensor am Finger befestigt und es werden die Herzströme (EKG) aufgezeichnet. Um 23 Uhr schlüpfte ich unter die Decke. Das Licht geht aus. Um sieben Uhr früh werde ich geweckt. Ich habe den Eindruck, die Stunden mehr verdöst als geschlafen zu haben, lag öfter wach.

Doch bei der Auswertung erlebe ich eine Überraschung. „Sie haben eine Schlaf-Effizienz von 91,8 Prozent, das ist ein gutes Ergebnis“, sagt **Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck** (professorkeck.de). Er ist Direktor und Chefarzt der Klinik des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie, an die das älteste deutsche Schlaflabor angegliedert ist. Von den knapp acht Stunden, die ich im Bett lag, habe ich sechseinhalb Stunden geschlafen: Die objektive Bilanz ist besser als mein subjektiver Eindruck von dieser Nacht.



SAUERSTOFF

Prof. Keck erklärt mir das Schlafprotokoll (Hypnogramm), in dem die Schlafphasen wie Treppen abgebildet sind. Vom Wachzustand steigt man Stufe für Stufe bis in den „Keller“ des Tiefschlafs herab und wieder herauf in Traumphase und Periode leichteren Schlafs. „Wenn alles gut geht, durchlaufen vier Schlafstadien und wiederholen diese vier- bis fünfmal pro Nacht“, erklärt der Klinikchef. „Sind sie bei Patienten stark reduziert, kann das ein Hinweis auf Depressionen und andere psychische Erkrankungen sein.“



HERZ

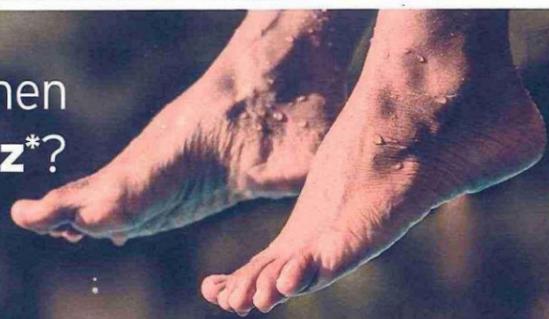
Das Hypnogramm zeigt auch, dass ich in der Zeit zwischen drei und vier Uhr länger wach gelegen habe. „In dieser zweiten Nachthälfte ist der Schlaf leichter, denn ab drei Uhr startet das Hormon Kortisol bereits das Aufwachprogramm“, erklärt Prof. Keck. Was kann man tun, um besser durchzuschlafen? Oft hilft es, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen: „Das Gehirn will, dass wir einen gleichförmigen Lebensrhythmus beibehalten.“

ELKE KRÜSMANN

Wer sollte seine Schlafstörungen in einem Schlaflabor untersuchen lassen? Prof. Keck: „Alle, deren Schlaf so gestört ist, dass ihre Leistungsfähigkeit tagsüber stark eingeschränkt ist.“ Gravierende Erkrankungen wie Depressionen oder eine Schlafapnoe mit wiederkehrenden Atemstillständen lassen sich mithilfe des Hypnogramms gut abklären. So wie die meist harmlosen Phänomene, die sich auf meinem Protokoll als einzelne zarte Striche bemerkbar machen. Die Experten haben dafür einen hübschen Fachausdruck: „Schnarchereignisse“.

FOTOS: FOTOLIA, IMAGO, BETTY IMAGES, DDP IMAGES, SHUTTERSTOCK (3)

## Erste Anzeichen von Nagelpilz\*?



### Wirksame Behandlung bei Nagelpilz\*

- Gegen das Wachstum des Nagelpilzes\*
- Sichtbare Ergebnisse sobald der Nagel nachwächst
- Wirksamkeit durch klinische Studie belegt\*<sup>1</sup>
- Bequem und schnell anzuwenden

Fragen Sie in Ihrer Apotheke jetzt nach **Excilor 3 in 1 Schutzspray** zum Schutz vor Fuß- und Nagelpilz sowie Dornwarzen.

\* Eine Wirksamkeit ist nur gegen die meisten Erreger von Nagelpilz belegt.

<sup>1</sup> F. Eertmans et al.: Nail acidification versus amorolfine in the local management of onychomycosis. A comparative, prospective, randomized, blinded trial. Veröffentlicht: International Educational Applied Research Journal. Medizinprodukte, vertrieben durch Exeltis Germany GmbH, Adalperstraße 84, Ismaning, excilor.de





**CRISTIANO RONALDO,**  
33, Fußballstar  
Er ist bekannt für seine exzentrischen Schlafgewohnheiten, schläft innerhalb von 24 Stunden fünfmal 90 Minuten lang



**BORIS BECKER,**  
50, Ex-Tennisprofi  
„Zeitweise konnte ich ohne Schlafmittel nicht die Augen zumachen“, sagt er. „In schlimmen Phasen kam auch noch Whiskey dazu“



## Was tut gut? RITUALE pflegen!

stärken. Feste Essens- und Schlafenszeiten, ein Wechsel zwischen körperlicher und geistiger An- und Entspannung, aktivierende Morgen- und entspannende Abendrituale – all das gibt uns Orientierung. Eltern, die Kinder ins Bett bringen, machen intuitiv alles richtig: Sie dimmen das Licht und lesen den Kleinen jeden Abend zur gleichen Zeit etwas vor. „Solche Rituale sollten wir auch für uns selbst entwickeln“, sagt Dr. Franziska Rubin. „Ein Hörbuch hören, einen Schlummertrunk – etwa eine Tasse Tee aus Hopfen, Baldrian, Melisse und Passionsblume – trinken, einen kalten Knieguss oder Atemübungen machen: Es lohnt sich zu experimentieren, um genau die Strategie zu finden, die zu einem passt, damit man endlich gut schlafen kann.“

### Schlafräuber sollte man unbedingt meiden

Oft hat man sie als Schlafstörer nicht im Blick, dabei können Medikamente wie Betablocker, Blutfettsenker, antriebssteigernde Antidepressiva oder Antibiotika die Nachtruhe empfindlich durcheinanderbringen. Auch eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse kann den Schlaf beeinträchtigen – ein Blutbild beim Hausarzt schafft Klar- ▶

**ANGELA MERKEL,** 63, Bundeskanzlerin  
Sie besitzt das Talent, Schlaf zu speichern: „Ich kann über eine gewisse Zeit mit wenig Schlaf auskommen. Dann brauche ich auch wieder einen Tag, an dem ich ausschlafe“

► wie das eine oder andere Hausmittel einbauen, sodass man abends zur Ruhe findet.“ Wer sich tagsüber bewusst Licht aussetzt – indem er joggt oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt –, kommt abends besser zur Ruhe und ist am nächsten Tag leistungsfähiger. „Licht und Dunkelheit sind unsere wichtigsten Taktgeber“, sagt Dr. Rubin. „Tankt man tagsüber eine Extraportion Licht, stützt man seinen natürlichen Rhythmus.“

Eine Studie der Uni Michigan bestätigte das. Über 8000 Testpersonen zeichneten ihr Schlafverhalten mithilfe einer Smartphone-App auf. Teilnehmer, die dem Tageslicht besonders intensiv ausgesetzt waren, gingen früher ins Bett als diejenigen, die sich den Großteil des Tages drinnen aufhielten.

### Ein Gespür für den Rhythmus des Körpers entwickeln

Wir Menschen sind nicht nur Kultur-, sondern auch Naturwesen. In unserem Organismus laufen unzählige Prozesse in bestimmten Rhythmen ab. Unser Nervensystem schwingt in einem endogenen 90-minütigen Zyklus. Das bedeutet: Alle 90 bis 100 Minuten wechseln wir von einer Müdigkeits- in eine Wachphase. Das erklärt, warum wir manchmal vor dem Fernseher einschlafen – und später liegen wir im Bett und sind hellwach. Die Intervalle, in denen wir müde sind, sollten für das Zubettgehen genutzt werden.

Auch Rituale sind wichtig, da sie die körperlichen Rhythmen

TAGSÜBER  
LICHTTAN-  
KEN HILFT  
DEM NATÜR-  
LICHEN  
RHYTHMUS