

HEYNE <

dr. med. ulrich
strunz

das
schlaf
gut
buch

Mit dem
Strunz-Programm
für gesunden
Schlaf

besser schlafen
optimal regenerieren
hellwach durch den Tag



Leseprobe

DR. MED. ULRICH STRUNZ ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.



LESEPROBE

Ein Wort zuvor

Ja, Sie sind damit nicht allein. Schlafstörungen sind häufig. Noch viel häufiger, als Sie glauben. Können Sie ablesen am Schlaftablettenkonsum der deutschen Bevölkerung. Schlafmittel stehen mit an der Spitze aller täglich eingenommenen Pillen. Das muss einen Grund haben. Ich sehe es als Hilfeschrei. Millionen Menschen wissen sich nur noch mit Pillen zu helfen.

Am schlimmsten geht es den Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren. Vier von fünf fühlen sich akut betroffen, so eine Krankenkassenstudie (DAK). Damit haben Schlafstörungen seit 2010 um 66 Prozent zugenommen – und ganz nebenbei eine ganze Industrie begründet: mit Schlaflabors, Therapien, Duftkerzen und Wellenrauschen, Energiesprays, Beruhigungstees und Schlafcremes, mit Apps und Fitnessstrackern, immer smarteren Lichtweckern und dickeren Matratzenbergen.

Deutschland schläft schlecht.

Und das ist ein gutes Geschäft. Wird denn auch geholfen? Oft eben nicht. Es ist wie bei der Prinzessin auf der Erbse: All die Mittelchen und Matratzen decken die eigentlichen Probleme nur zu. Sie bleiben aber da. Sie halten uns wach.

Dabei ist Schlafen das Natürlichste der Welt. So etwas wie Atmen, wie entspanntes Essen und Verdauen, wie freudiges Laufen und frohes Lachen ... was uns oft auch nicht so leicht gelingt. Doch wenn wir den Weg zu einem Leben zurückfinden, das unserer Natur entspricht, dann müsste es

ja auch wieder klappen: sich einfach hinlegen, einfach einschlafen, einfach träumen und schließlich erholt, frisch und munter, entspannt und froh wieder aufwachen. Sie wissen schon, welcher Dreiklang jetzt kommt:

- Ernährung
- Bewegung
- Denken


Genetisch korrekt. So, wie es die Natur gewollt hat. Es läuft immer wieder darauf hinaus. Eine ganz einfache Weisheit, die wir in der Alltagshetze immer wieder links liegen lassen.

Schlafen ist für unser Leben, für unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit mindestens so wichtig wie Wachsein. Ohne dass wir es merken, sind alle unsere Organe während des Schlafs genauso aktiv wie in den Stunden, in denen wir wach sind. Ohne unser bewusstes Zutun regenerieren alle Zellen, lernen wir, lassen wir neue Ideen aus uns herausprudeln und erleben Heilung. Mehr noch: gutes Aussehen. Und ... Glück!

Also: Schlafen Sie. Gut! Und wenn Sie nicht schlafen können, tun Sie alles Ihnen Mögliche dafür, dass Sie Ihren Schlaf wiederfinden. Eine ganz einfache und praktische Anleitung dazu bietet Ihnen dieses Buch.

Schlaf ist ein Elixier. Schlaf heilt. Kaum etwas ist als Booster Ihrer Leistungsfähigkeit effektiver als tiefer Schlaf. Lassen Sie uns in diesem Buch gemeinsam über den Schlaf nachdenken. Und den Tiefschlaf. Urquell unserer Energie.

Und dann: Fühlen Sie sich so hellwach wie noch nie zuvor!

Viel Freude dabei wünscht Ihnen Ihr 

Warum wir guten Schlaf brauchen – und wie viel

»Um sechs Uhr essen, ins Bett um zehn – verlängert das Leben auf zehnmal zehn.«
Englisches Sprichwort aus dem 17. Jahrhundert

Ein gutes Drittel unseres gesamten Lebens verbringen wir schlummernd unter der warmen Bettdecke. Passiv. Muss das sein?

Könnten wir nicht viel produktiver sein, wenn wir viel weniger schlafen würden? Im Gegenteil: Schlaf gehört zum Leben! Schlaf ist aktiv, Schlaf macht gesund und glücklich.

Wer mit Tricks und Willenskraft versucht, so viel Schlaf zu vermeiden wie nur möglich, sieht ziemlich schnell ziemlich alt aus – und kann irgendwann gar nichts mehr tun.

Gut geschlafen?

Riesenfirma, Riesengewicht, mit einer massiven Burn-out-Anamnese. Schluckt schon diverse Mittelchen, leider ohne Erfolg. Ein hochgebildeter, empfindsamer Mensch. Woher ich das weiß? In meinem Wartezimmer liegen Gedichtbändchen aus. Der Patient blättert darin und schaut mich im Sprechzimmer mit großen Augen an.

»Ich könnte heulen. Bei diesen Gedichten. Schon so lange keine mehr lesen können. Seit zehn Jahren kein Urlaub. Arbeite jeden Tag zehn Stunden, schlafe höchstens vier Stunden. Will raus aus dem Teufelskreis.«

Hat mir richtig leidgetan. Also habe ich mit ihm gesprochen, ihn motiviert, Ratschläge gegeben, Blut abnehmen lassen zur Analyse. Am nächsten Tag folgte dann eine Mail, die mir freilich jede Hoffnung raubte:

»Ich bin mit meiner Leistungsfähigkeit am Ende. Werde mich ausschließlich auf Ihren Medikamentenplan konzentrieren. Das Buch, das Sie mir gestern mitgegeben haben, habe ich bereits zur Hälfte gelesen. Insgesamt war gestern ein anstrengender Tag für mich, zum Abendessen gab es Tofu mit Kartoffelbrei und Reis, und beim Essen habe ich an Sie gedacht ... danach habe ich noch vier Bier getrunken. Heute früh habe ich meine Armada von Sportschuhen im Schrank gesehen, zum morgendlichen Joggen früh um 5.00 Uhr fehlte mir einfach die Kraft.«

So kann's nicht gut gehen

»Oh mei!«, habe ich gedacht. Kartoffelbrei und Reis. Nach meinem Vortrag. Und dann vier Bier. Und dann keine Energie mehr zum Laufen. Hätte ich auch nicht. Wo soll das enden?

Nun, das Ende war überraschend glücklich. Wenige Monate später kam die folgende Mail. In einer völlig anderen Tonart. Freuen Sie sich doch einfach einmal mit:

»Seit meinem Besuch bei Ihnen hat sich einiges bei mir getan. Es hat mehrmals Klick in meinem Kopf gemacht. Ergebnis: Ich jogge täglich früh um 5.30 Uhr für 30 bis 40 Minuten. Habe nach dem Besuch bei Ihnen 14 kg abgenommen.

Leicht und locker täglich zu joggen macht mir großen Spaß, und ich freue mich jeden Tag, früh in meine Sportschuhe zu schlüpfen und die frische Luft in meinem Körper zu spüren.

Kohlenhydrate habe ich komplett aus meinem Leben gestrichen. Ich freue mich auf Obst, Nüsse, Salat, Fleisch, Fisch und Gemüse. Was kann ich sagen, Herr Dr. Strunz, mein Leben hat sich wesentlich positiv verändert. Ich kann wieder durchschlafen, ich freue mich jeden Tag auf meine Familie und auf meine Tätigkeit hier.

Ich fühle mich topfit!!!!

Ihnen ein ganz großes DANKE!!!!

Diese Veränderung ist wirklich großartig!!!!«

Nun, das sind ziemlich viele Ausrufungszeichen ... also doch noch gewonnen. Glück gehabt. Ich habe tief durchgeschnauft. Nach dem Kartoffelbrei, dem Reis und den vier Bier hatte ich dieses Wunder eigentlich nicht mehr erwartet. Nun: Der gut gemeinte »Tritt in den Hintern« hat wohl schlussendlich doch gewirkt.

Lassen Sie uns ins Thema Schlafen einsteigen mit ganz grundsätzlichen Fragen:

- Warum kann »gut schlafen« von Mensch zu Mensch so unterschiedlich aussehen? Und welche Schlafstörungen sind eigentlich etwas ganz anderes als Störungen?
- Wie funktioniert unsere »innere Uhr«? Und wo ist diese Uhr überhaupt?
- Wie kommt es, dass Schlafmangel krank macht? Umgekehrt aber auch: Warum rauben uns Krankheiten den Schlaf?

Gut schlafen heißt: gut leben!

Stress zwischen Autobahn und Büro, Stress mit Chef und Kollegen, Stress zwischen Steuererklärung und Fitnessstudio, Facebook und Netflix, Überstunden und Deadlines, Pubertät der Zöglinge und eigener Midlifecrisis, zwischen tausend Verpflichtungen und verpassten Chancen. Das ist die Liste der leidigen Schlafräuber, die uns zuerst in den Sinn kommt, wenn wir an Schlafstörungen denken. Ist auch alles nicht falsch. Aber: Ist es das wirklich? Das allein? Nein.

Ernährung: Richtig essen, gut schlafen

Was viel weniger bekannt ist, sind die durch Fehlernährung verursachten Schlafstörungen. Dabei sind die Zusammenhänge einfach: Wenn dem Körper Bausteine fehlen, kann er für den Schlaf entscheidende Hormone nicht »bauen«, dann kann er Sauerstoff nicht binden, dann kann er Stress nicht abbauen – und dann schlafen wir schlecht. Manchmal gar nicht.

Schlafen klappt nur, wenn der Körper gesund ist. Das heißt: Wenn wir nicht grobe Defizite im Blut haben. Bei sehr tiefem Magnesiumspiegel werden wir niemals innere Ruhe finden. Dann können wir auch nicht meditieren und die Meditation auch nicht dazu nutzen, endlich besser zu schlafen. Mit einem leeren Eisenspeicher werden wir niemals lang genug joggen können. Geht nicht. Dann werden wir das auch nicht nutzen können, um Stress abzubauen, um müde zu werden und schließlich ganz friedlich ... zu schlafen.

Wenn es um gutes, um heilendes Schlafen geht, steht statt der Supermatratze etwas ganz anderes am Anfang: Moleku-

larmedizin! Heißt übersetzt nichts anderes als ein einigermaßen funktionierender Körper. Und für Sie wiederum: Blutanalyse. Bluttuning. Eine unerlässliche Voraussetzung.

Bewegung: Wer nicht läuft, schläft auch nicht

»Weshalb Sie nicht schlafen können? Weil Sie nicht leben wollen«, das habe ich einem meiner Patienten kürzlich auf den Kopf zugesagt. »Sie akzeptieren nicht die Realitäten der Natur!« Der schaute dann ganz erschrocken. Aber es ist doch so: Der Körper ist geschaffen für harte Arbeit. Täglich. Ist geschaffen für das Laufen. Täglich. Eine ungemütliche Wahrheit.

Beweis? Wir haben nachweislich Muskeln. Wozu haben wir Muskeln? Um am Schreibtisch zu sitzen, zu denken, um uns unablässig zu ärgern? Dafür haben wir Muskeln? Natürlich nicht. Wir sind mit und aus Muskeln geschaffen. Damit wir diese benutzen. Täglich. Hart arbeiten. Lange laufen. Hinter der Beute her. Um am Abend, körperlich erschöpft, ... von selbst einzuschlafen.

Tief drin in den Zellen, in den Genen, da sitzt die gesamte knochenharte Geschichte der Menschheit. Die fordert ihren Tribut. Niemand kann seinen Körper betrügen. Nein: können Sie nicht. Der zahlt es Ihnen heim. Mit Schlafstörung.

Denken: Raus aus dem Rattenkäfig

Die dritte Baustelle nach Ernährung und Bewegung: klares Denken. Entspannung. Doch der Mensch sitzt im Rattenkäfig. Eingesperrt. Von allen Seiten bedrängt. Sorgen, Mühe, Plage, Stress, Mobbing, die Familie, der Chef, das Finanzamt, die Politik ... Sie kommen aus diesem Käfig gedanklich

nie mehr heraus. Und solange Sie im Rattenkäfig eingesperrt sind, werden Sie Schlafstörungen haben. Weil der Käfig Sie ja auch abends im Bett nicht loslässt. Weil Sie nicht etwa – so war das gedacht – nachts innerlich frei werden und ... einschlafen. So wie Ihnen das jedes Kleinkind vormacht.

Es ist paradox: Vielen von Ihnen gelingt das entspannte Gleiten in den Schlaf deshalb nicht, weil sie es unbedingt wollen. Statt einfach Leben zuzulassen, wollen Sie! Sie wollen Ihr Leben mit harter Hand steuern. Acht Stunden Arbeit, acht Stunden Familie, acht Stunden Schlaf. Gefälligst. Sie glauben felsenfest an streng geregelte Abläufe. Viele von Ihnen können nicht mehr »lassen«. Das Leben zulassen.

Mein Vorschlag: Vergessen Sie das mit dem Schlaf, der nicht kommt. Lassen Sie die Tablette einfach mal weg. Leben Sie einfach. Bleiben Sie wach. Einen Tag, zwei Tage, drei Tage, vier Tage ... Der Schlaf wird kommen! Unausweichlich. Spätestens nach sieben Tagen. Gut, einverstanden: Die Übergangszeit ist unschön ... der Schlaf aber ist heilsam.

Es trifft ja auch auf mich selbst zu. Nach 40 Jahren als Arzt darf ich Ihnen versichern: Es nutzt nichts, wenn wir an den Gitterstäben des Käfigs rütteln. Wir kommen ohnehin nicht raus aus dem Alltagsstress, aus den Sorgen, aus den Anforderungen, die Welt lässt sich nicht stoppen.

Gehen wir also den geschmeidigeren Weg. Statt uns gegen die Welt zu stemmen, ändern wir uns lieber selbst. Machen wir unser Innerstes unverwundbar, selbstbewusst, stark und öffnen wir so das Türchen des Rattenkäfigs. Es gibt genau zwei Möglichkeiten. Zwei Techniken, die jeder lernen kann, genauso wie die meisten von uns Radfahren erlernt haben:

Laufen. Ganz gleich, ob stundenlang am Fluss entlang,

durch den Park oder den Wald. Wenn wir laufen, lassen wir den Rattenkäfig hinter uns zurück. Mental.

Meditieren. Täglich. Reine Übungssache. Damit öffnen wir das Türchen zum Unterbewusstsein. Wir treten hinaus in eine andere Welt. Und das können wir auch nachts im Bett tun. Und ... einschlafen.

Gut schlafen heißt: gut leben!

»Wir sind die Hälfte unseres Lebens über blind«, hat der französische Denker und Naturforscher Jean-Jacques Rousseau einmal sehr treffend gesagt. Wir sind blind, ohne Kontrolle, ohne Bewusstsein, und das ausgerechnet in der unheimlichen Nacht. Kein Wunder also, dass wir den Schlaf gerne ausblenden. Und statt in Ruhe und voller Vertrauen einzuschlafen, lieber via Pille uns selbst das Licht ausknipsen.

Viele Menschen, oft sind es die besonders leistungsfähigen, wollen am liebsten gar nicht schlafen und stattdessen etwas Effektiveres tun: trainieren, arbeiten, irgendwas. Nur nicht »nichts« tun. Schon werden Mittel ersonnen, um die Schlafdauer zu optimieren – was für die meisten heißt: zu verkürzen. Tippen Sie gerne »Sleep Hacks« ins Netz, wenn Sie sich wundern wollen. Oder gruseln.

Wir stellen uns Leistung gerne als steilen, stets nach oben zeigenden Pfeil auf der XY-Achse vor. Verstehen das als Lebensprinzip. Das ist unser Antrieb. Die Anspannung. Das Machen. Das Tun. Das Wollen. Um tätig zu werden, müssen wir uns anspannen, sowohl geistig wie auch körperlich.

Aber: Ständige Aktivität ist nicht vorgesehen. Ständiges Tun. Darum hat die Natur uns den Schlaf geschickt. Den Gegenpol. Das Abspannen, das Entspannen. Die Erholung.

Dieser Dualismus scheint existenziell. Ohne den periodischen und absolut verlässlich wiederkehrenden Wechsel von Licht und Dunkelheit wäre das Leben auf dieser Erde nicht so wunderbar entstanden, wie es geworden ist. Jede Ihrer Zellen und jeder mikroskopisch kleine Bestandteil Ihrer Zellen ist auf diesen Wechsel eingestellt. Mehr noch: existenziell davon abhängig.

Deshalb: Schlafen. Viel schlafen. Eine gute Idee.

Viele Schlafstörungen sind gar keine

Verstehen Sie mich nicht falsch: Vor Willenskraft, vor Disziplin habe ich höchsten Respekt. Wettkämpfe lassen sich nur mit diesem »Biss« gewinnen, Unternehmen nur so erfolgreich führen. Aber: Wenn der Mensch seinen Willen so hoch trainiert, dass er sich von den Bedürfnissen seines Körpers abkoppelt, schlägt der irgendwann zurück. Garantiert!

Der Körper ist ein Resultat der Evolution des Lebens – und diese Evolution ist ewige Schwingung. Anspannung und Entspannung, Tag und Nacht, hell und dunkel, Leben und Tod. Aus Tod wird wieder Leben, dunkel wird hell, auf jede Nacht folgt ein Tag und auf jede Anspannung die ersehnte Ruhe.

In jeder kleinsten Struktur unserer Körperzellen ist diese Schwingung eingeschrieben. Wir Menschen sind so, wie wir sind, gerade weil wir uns im Zusammenspiel mit diesen äußeren Bedingungen entwickelt haben. Was nur heißen kann: Je geschmeidiger wir in diesem ewigen Wechselspiel mitschwingen, desto besser geht es uns. Körperlich und seelisch. Seele und Physik hängen sehr viel enger zusammen, als wir es oft glauben wollen.

Das ewige Hin und Her von Spannung und Entspannung ist für unser Leben existenziell. Und was tun wir? Wir setzen uns darüber hinweg. Mit Willenskraft, »Sleep Hacks«, Aufputzmitteln. Und dann? Bekommen wir die Quittung:

Schmerz.

Der häufigste Schmerz der zivilisierten Menschen ist Schmerz am Skelettdapparat. Bekannt: Rücken, Nacken, Schultern, Knie. Denn am Skelett hängt unsere Muskulatur, und die wird bei permanenter Anspannung irgendwann ver-spannt. Überspannt. Knochenhart. Weil das weh tut, richtig unangenehm weh, rollt sogleich eine Riesenindustrie heran. Und lockert: mit Physiotherapie und Pillen, mit Sumpfbädern, Massagestühlen und Supermatratzen.

Was hilft's? Wenig. Weil das innere Rasen weitergeht. Überreizte Nerven überall, seelischer Schmerz, Herzklopfen, Tinnitus, Angst. Wer kann so schlafen? Niemand. Und es geht immer weiter, weil das Übel nur zugedeckt wird.

Warum packen wir das Ganze nicht einfach einmal an der Wurzel? Warum wollen wir nicht sehen, dass die Ursache Spannung ist? Zu starke Anspannung? Dass wir das Lebensprinzip Anspannen – Entspannen nicht in der Balance gehalten haben?

Weil wir dann etwas ändern müssten: Eiweiß statt Kartoffelbrei, Wasser statt Bier, Laufen statt Fernsehen, sieben bis acht Stunden schlafen statt vier, regelmäßig Pause machen statt jahrelang ranklotzen ohne Pause. Den Hebel umlegen Richtung gesund. Das ganze Leben vom Kopf auf die Füße zurückstellen. Da kann einem schon mulmig werden, da braucht man schon Mut. Wem nur noch die Wahl bleibt

zwischen ausbrennen und neu starten, der schafft das ganz gut. Siehe oben. Manch einer muss erst an die Wand laufen, bis er einsieht, dass Umdrehen eine ganz gute Idee sein könnte.

So weit müssen wir es aber nicht kommen lassen. Wenn ich mir durch den Kopf gehen lasse, mit welchen Beschwerden und mit welchen Vorstellungen Patienten mit Schlafstörungen in meine Praxis kommen, meine ich: Bevor wir so richtig tief in das Thema Schlaf einsteigen, bevor Sie (hoffentlich) Ihr Leben ein bisschen (warum nicht gleich radikal?) umkrepeln, lassen Sie uns erst einmal aufräumen. Mit ein paar grundlegenden Missverständnissen:

- Schlaf ist aktiv. Nicht passiv.
- Schlaf ist komplex. Nicht nach vier Stunden abgehakt.
- Schlaf ist individuell. Jeder schläft anders.
- Schlaf ist episodisch. »Durchschlafen« geht nicht.
- Schlaf folgt der Sonne. Nicht der Uhr.
- Schlaf will Rhythmus. Nicht Entschleunigung.

Jeder braucht mehr als vier Stunden

Gerade die Anspruchsvollen im Sport und im Job glauben oft, dass die Besten der Besten mit vier Stunden Schlaf pro Nacht auskämen. Dieses Gerücht hält sich hartnäckig – und doch ist es nur ein Gerücht. Niemand kommt auf Dauer und bei bester Gesundheit mit nur vier Stunden aus, sogar fünf Stunden reichen kaum. Gesund sind wohl eher sieben bis acht Stunden. Dass sich insbesondere Ärzte im Schichtdienst oder Politiker in Marathonverhandlungen mit so wenig Schlaf begnügen, heißt nicht, dass sie es gerne tun, und

erst recht nicht, dass es ihr Naturell wäre. Sie rennen in einem Hamsterrad mit unerbittlichen Arbeitszeiten und kommen damit klar, so gut es eben geht. Gesund ist das nicht. Und auch kein Anzeichen für große Geisteskraft. Übrigens sollen die ganz großen Geister, Goethe oder Einstein zum Beispiel, ungewöhnlich lange geschlafen haben ...

Jeder schläft anders

Früher fühlten Patienten sich wie gerädert, wenn sie schlecht geschlafen haben. Heute fühlen sich Patienten wie gerädert, wenn ihre Schlaf-App der jüngsten Nacht einen nicht der vorprogrammierten Norm entsprechenden Verlauf attestiert.

Hallo? Aufwachen!

Wie eine Messkurve aussieht und wie viele Stunden exakt jemand geschlafen hat, das ist gar nicht so wichtig. Der Mensch kann in der Nacht ein Dutzend Mal aufwachen und sich am Tag trotzdem wohlfühlen. Er kann nach sechs Stunden aufwachen und erholt sein. Er kann von 20 bis 24 Uhr, dann wieder von 2 bis 4 Uhr und noch einmal von 5 bis 7 Uhr schlafen und putzmunter sein. Es gibt keinen »Idealschlaf«. Jeder Mensch schläft anders. Und wem es tagsüber gut geht, der hat offenbar gut genug geschlafen. Wann und wie genau, ist nicht relevant, solange ausreichend Tiefschlafphasen dabei waren. Oder, wie es der Neurobiologe Peter Spork schreibt:

»Die Schlafdauer (ist) kein wirklich geeignetes Kriterium zur Diagnose eines Schlafproblems. Viel wichtiger ist das Befinden am Tag. Ist das in Ordnung, kann der Schlaf nicht so schlecht gewesen sein.«

Peter Spork

Niemand schläft »durch«

Und damit sind wir beim nächsten Irrtum. Patienten glauben häufig, sie hätten Durchschlafprobleme. Dabei schläft niemand durch. Jeder völlig normale und gesunde Mensch wacht in jeder Nacht etwa 28-mal auf – das hat der deutsche Schlafmediziner Jürgen Zulley von der Universität Regensburg herausgefunden. Der Witz dabei: Man erinnert sich nicht an das Aufwachen. Deshalb das Gefühl, man habe durchgeschlafen.

Entwarnung also für alle Menschen mit gefühlter Schlafstörung: Acht Stunden lang durchschlafen braucht man nicht, geht auch gar nicht. Weil es mit unserer Biologie nichts zu tun hat. Normal ist es, wenn wir zwei-, dreimal pro Nacht in den Tiefschlaf fallen. In den Deltazustand.

Wir müssen nicht »entschleunigen«

Alles in der Natur folgt Rhythmen, und einer der wichtigsten Taktgeber ist der Lauf der Sonne. Bären, Zugvögel, Blumen, Würmer, Bakterien – allen diesen Lebewesen sind Rhythmen in die tiefsten Strukturen der Zellen eingeschrieben. Die wenige Millisekunden dauern oder 120 Jahre. Einer der längsten bekannten Rhythmen dauert tatsächlich 120 Jahre: So lange braucht die Bambusart *Phyllostachys bambusoides* von einer Blütezeit zur nächsten.

Dass unsere Welt immer schneller werde, immer stressiger, dass die rasante Entwicklung uns an die Grenze unserer physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bringe, das lesen wir fast jeden Tag in der Zeitung. Ist wohl so. Na und? Besteht das Problem nicht vielmehr darin, dass wir keinen vernünftigen Rhythmus leben? Licht an, Licht aus. Smartphone an, Smartphone aus. Aktiv sein, schlafen. Genau dann, wenn unser Körper das braucht, und ganz unabhängig davon, was die Uhr dazu sagt. Oder Facebook-Freund Nummer 318.

»Der wahre Grund dafür, dass das Problem des Stresses bis heute nicht gelöst wurde, ist nicht die mangelnde Befolgung des Aufrufs zur Entschleunigung«, schreibt die Rotterdamer Philosophie-Professorin Marli Huijjer. Der wahre Grund ist vielmehr

»die mangelnde Erkenntnis, dass nicht Hetze und Geschwindigkeit das eigentliche Problem sind. Das eigentliche Problem besteht in der mangelnden Abstimmung der verschiedenen Geschwindigkeiten aufeinander, das heißt, es ist ein Problem der Rhythmik.«

Marli Huijjer

Ein wichtiger Gedanke. Der nichts anderes sagt als: Viele unserer gravierenden Schlafstörungen wären vermeidbar. Streng genommen sind es nicht einmal Schlafstörungen. Es sind Rhythmusstörungen. Weil unser Terminkalender den Sonnenstand ignoriert und damit ... unsere ganz simplen, ganz existenziellen Lebensbedürfnisse.

Jeder schläft anders – und das ist gut so

Urlaub. Mal scharf nachdenken: Gibt's da Schlafstörungen? Meistens nicht. Und warum nicht? Weil der Mensch da ins Bett geht, wenn ihm der Sinn danach steht. Und am Morgen aufsteht, wenn er von alleine wach wird. Zwischendurch läuft er in der Sonne, schläft vielleicht eine Runde am Strand.

»Aus so krummem Holze, als woraus der Mensch gemacht ist, kann nichts ganz Gerades gezimmert werden«, hat der große Denker Immanuel Kant geschrieben. Warum sollte also der menschliche Schlaf etwas »Gerades« sein, der bei jedem Menschen jede Nacht gleich verläuft? Dass die Bahn jeden Morgen zur gleichen Minute fährt und die Schulglocke zur gleichen Minute klingelt, ist eine Erfindung der Neuzeit. Ohne Uhr, ohne Strom, ohne elektrisches Licht wäre das gar nicht denkbar. Hat mit der menschlichen Natur überhaupt nichts zu tun. Läuft unseren Bedürfnissen zuwider. Schlafstörungen sind ... Lebensstörungen.

Eulen und Lerchen – gibt's die wirklich?

Wenn Menschen an anderen Orten und zu anderen Zeiten ganz anders schlafen als wir und viele unserer Schlafprobleme »hausgemacht« sind – was ist dann mit den Eulen und Lerchen, von denen man immer wieder hört? Stimmt es überhaupt, dass manche Menschen eher frühe Typen sind und andere genetisch bedingt jeden Tag später dran?

Ja und nein.

Erst einmal zum Ja: Mittlerweile gilt es als gesichert, dass unser inneres Zeitsystem biologisch festgelegt ist. Es ist eine Frage der Gene – doch Genetik ist eine komplexe Angele-

genheit. Es stecken so viele unterschiedliche Gene und Proteine hinter den Mechanismen unserer inneren Uhr, dass man mit einem Gentest nicht einfach herausfinden kann, welches die perfekte Schlafenszeit für einen Menschen ist.

Immerhin scheint es so zu sein, dass ungefähr zwei Drittel der Bevölkerung zu normalen Tageszeiten wach und aktiv sind. Ein Sechstel gehört zu den extremen Frühaufstehern, die morgens um fünf oder sechs Uhr schon völlig entspannt von der Rennstrecke nach Hause kommen, um sich den zweiten Kaffee zu kochen. Ein weiteres Sechstel zählt zu den extrem späten Typen, die ihr Mittagstief gegen 18 Uhr erleben und erst dann so richtig produktiv werden, wenn die Lerchen schon längst wieder in den Federn liegen.

Eulen und Lerchen können mit ihrem natürlichen Tagesrhythmus tatsächlich zwölf Stunden voneinander abweichen. Es ist also gut zu wissen, wie der Partner oder die Partnerin tickt, wenn man sich im Alltag gelegentlich begegnen möchte.

Jetzt zum Nein: Niemand ist sein ganzes Leben lang Sklave seiner Chronobiologie, manche sagen auch »Uhrengene«. Zum einen kann man sich an veränderte Lebensrhythmen gewöhnen: Etwa um zwei Stunden lässt sich die eigene Komfortzeit ohne größere gesundheitliche Folgen nach vorne oder hinten schieben. Und zum anderen verstellt sich die innere Uhr im Laufe des Lebens mehrmals von ganz allein. Wer seine betagte Nachbarin regelmäßig um halb sieben in der Früh munter pfeifend bei der Gartenarbeit antrifft oder niemals versucht hat, einen Säugling abends nur deshalb ins Bett zu bringen, weil es halb sieben war, der wird es bestätigen können: Was als »normal« gilt oder nicht, das ist den inneren Uhren des Menschen egal. Völlig egal.

Und auch hier gilt wieder: Viele Schlafstörungen resultieren aus inneren Uhren, die richtig gehen, aber missachtet werden.

Mehr Schlaf = mehr Erfolg

Home-Office, Gleitzeit, wir haben schon viele Fortschritte erzielt. Doch davon profitieren längst nicht alle. Die einen müssen sehr früh ran, die anderen schieben Schichtarbeit, wieder andere sitzen bis spät in der Nacht in wichtigen Meetings oder beugen sich bei gleißendem Licht über den OP-Tisch.

Sehr frühe oder sehr späte Verpflichtungen sind immer dann überhaupt kein Problem, wenn jemand ohnehin als sehr früher oder sehr später Chronotyp geboren wurde. Alle anderen sehen alt aus. Und das sind viele.

Laut Eurostat arbeiteten 2016 rund 17,4 Prozent der 15- bis 64-jährigen Arbeitnehmer in Deutschland in Schichtarbeit. 1995 waren es nur rund 10 Prozent. Doch nicht nur Schichtarbeiter finden ihre Arbeitszeiten mühsam, auch Führungskräfte und Selbstständige arbeiten sehr viel und sehr lang. Klar. Insgesamt litten unter hoher Arbeitsintensität rund 40 Prozent der Arbeitnehmer, so der Bericht des Statistischen Bundesamtes »Qualität der Arbeit – Geld verdienen und was sonst noch zählt«.

Das sind dürre Zahlen – doch hinter den Zahlen stehen wir alle, die wir auf dem besten Weg sind, unsere Gesundheit zu ruinieren, weil wir das grundlegendste Bedürfnis unseres Körpers und unserer Seele nicht vernünftig unter einen Hut bekommen mit den Zeitplänen der Schulen, der Kliniken, der Werkstätten und Büros.

Die gängigen Zeitpläne stammen aus dem 19. Jahrhun-

dert. Vielleicht ist es höchste Zeit, ein paar Vorurteile aufzugeben und über ein paar Vorannahmen nachzudenken:

- Wer früh aufsteht, ist nicht unbedingt fleißiger als andere – sondern folgt vielleicht nur seiner inneren Uhr.
- Wer abends früh zu Bett geht, ist nicht unbedingt langweiliger als andere – auch der hat möglicherweise nur seine innere Uhr verstanden.
- Wer mitten in der Nacht für ein, zwei Stunden aufwacht und Zeitung liest, die Steuererklärung schreibt oder bügelt, hat nicht unbedingt eine Schlafstörung – sondern vielleicht einen eigenwilligen und gerade deshalb sehr gesunden Schlafrhythmus.
- Wer sich während der Arbeitszeit ein paar Minuten Tiefschlaf gönnt, ist nicht faul – sondern weiß um die Geheimnisse des »Urquells der Energie«.

Jeder schläft anders. Wir können viel entspannter mit dem Schlaf sein, denn viele Schlafstörungen oder gar Schlafkrankheiten sind gar keine. Sie sind ganz normale Spielarten der menschlichen Natur, nur passen die Busfahrzeiten und Schulglocken, die Bürozeiten und unsere Vorstellungen vom perfekten Schlaf nicht immer dazu.

Vielleicht sind Schlafstörungen wie drückende Laufschuhe. Wenn die schmerzen, hat der Mensch keinen kranken Fuß, sondern den falschen Schuh.

Für uns heißt das: Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich um den Schlaf zu bringen. Und auch unendlich viele Weisen, richtig gut zu schlafen. Wir müssen nur die finden, die zu uns passt.

Und ja, auch das: uns arrangieren mit den Dingen, die nicht zu ändern sind ...

Und? Wie viel Schlaf brauchen wir nun?

Laut der genannten Studie aus Michigan schlafen Männer mittleren Alters am wenigsten, das heißt weniger als die häufig empfohlenen sieben bis acht Stunden pro Nacht. Frauen mittleren Alters schlafen durchschnittlich etwa 30 Minuten länger als Männer.

Ihr Alltag freilich mag ganz anders aussehen. Jedem von uns bleibt nichts anderes übrig, als auszuprobieren, wann und wie genau wir am besten so schlafen, dass wir uns in der Nacht wohlfühlen. Und wohlfühlen bei Tage.

Es ist die Mühe wert, hier Zeit und Energie zu investieren. Denn wir zahlen einen hohen Preis für schlechten Schlaf. Die Universität in Pennsylvania hat Schlaf- und Gesundheitsdaten von 130 000 Menschen gesammelt. Und konnte zeigen: Sogar bei leichten Störungen des Schlafes erhöht sich das Risiko

- für Übergewicht um 35 Prozent,
- für Diabetes um 54 Prozent,
- für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Infarkt etc.) um 98 Prozent,
- für Schlaganfall um 50 Prozent.

Wer hätte das gewusst? Wer hätte das gedacht? Dass schon leichte Schlafstörungen so drastische körperliche Auswirkung haben können?

Das zeigt uns wieder, dass man Menschen ganzheitlich behandeln muss. Also beim Infarkt auch nach dem Schlaf fragen muss. Heißt übersetzt in die Molekularmedizin: dass die Blutanalyse, also das Netz, das wir auswerfen, möglichst groß und feinmaschig sein sollte. Also viele, viele Blutwerte umfassen sollte.

Sobald wir die Defizite exakt kennen, haben wir einen Hebel. Eiweiß hoch, Tryptophan hoch, Glückshormon Serotonin hoch, Schlafhormon hoch – dann klappt's auch mit dem Heilschlaf. Und dann purzeln die Kilos von ganz allein. Was wiederum den Schlaf verbessert. Ein »Glückskreis« – seltsam, dass dieses Gegenstück zum »Teufelskreis« in der deutschen Sprache gar nicht vorgesehen ist ...

Alle Rechte vorbehalten.

© 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design, München,

unter Verwendung eines Fotos von © Bigstock / Dr. Alex

Gestaltung der Leseprobe: schrifitgut Desktop-Publishing, München.

Printed in Germany

www.heyne.de