



## ÜBER GUTEN UND SCHLECHTEN SCHLAF

Von Ingo Fietze

Verlag Kein & Aber  
Copyright 2015  
205 Seiten (gebundene Ausgabe)  
ISBN 978-3-0369-5716-6

### ÜBER DEN AUTOR

Prof. Dr. Ingo Fietze, geboren 1960, ist Oberarzt für Innere Medizin an der Berliner Charité, wo er das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum leitet. Er gehörte viele Jahre zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin und ist jetzt Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf.

### DAS BUCH IN 500 ZEICHEN

Schlafen empfinden die meisten Menschen als etwas Selbstverständliches, als notwendiges Übel oder Zeitverschwendung, viele Menschen aber auch als etwas, nach dem sie sich ganz dringend sehnen. Ingo Fietze gelingt es, ein neues Bewusstsein für die Kostbarkeit Schlaf zu schaffen und dem Leser viel Faszinierendes über das Wunder Schlaf zu präsentieren. Und er sensibilisiert, worauf es beim guten Schlaf ankommt bzw. wie man sich verhält, wenn er einem abhanden kommt.

### WARUM GERADE DIESES BUCH?

- ▶ Weil Schlafstörungen in unserer Gesellschaft massiv zunehmen.
- ▶ Weil es sich lohnt, viel über Schlaf zu wissen, damit man sofort reagieren kann, wenn etwas aus dem Lot gerät.
- ▶ Weil es so viel Spannendes bietet über Schlaf allgemein, über Schlafstörungen, Schlaf-Verhinderndes und Schlaf-Förderndes.
- ▶ Weil guter Schlaf einfach herrlich ist.
- ▶ Weil Ingo Fietze einer der bekanntesten Schlaf-forscher ist und wir von ihm viel lernen können.

### WEM WIR DAS BUCH EMPFEHLEN

Eulen und Lerchen, Knirschern und Schnarchern, Einschlaf- und Durchschlaf-Kämpfern, Dauer-Müden und Hyperaktiven, Powernap-Fans und Siesta-Verfechtern. Und einfach allen Menschen, die gerne mehr wissen wollen über jene Stunden des Tages, die wir nicht bewusst erleben und doch so unglaublich wichtig für unser Wohlbefinden sind.

### EIN BLICK INS INHALSVERZEICHNIS

*Prolog*  
*Der Schlaf*  
*Insomnie*  
*Parasomnie*  
*Hypersomnie*  
*Träume*  
*Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen*  
*Schnarchen und Atmungsstörungen*  
*Phänomene im Schlaf*  
*Restless Legs*  
*Was den Schlaf stört, was ihm hilft*

Ich bin einer jener Menschen, der sich nicht um seinen Schlaf sorgen muss – ich schlafe in der Regel sehr gut. Seit der Lektüre dieses Buches halte ich das für ein Wunder: nicht nur, weil mir bewusst geworden ist, was da biochemisch im Körper abgeht, sondern auch, weil so rasch und so subtil vieles dazwischen kommen kann. Ich habe nie viel über das Schlafen nachgedacht, nahm es als selbstverständlich hin. Damit ist mit diesem Buch Schluss, ein neues Gefühl der Wertschätzung ist entstanden.

*« Er ist unausweichlich, kommt jeden Tag und braucht daher dieselbe Aufmerksamkeit, die wir allen anderen lebenswichtigen Körperfunktionen, zum Beispiel der Ernährung oder der Fitness widmen. Seien Sie Ihrem Schlaf gegenüber intelligent. »*

#### WISSENSWERTES ÜBER DEN SCHLAF

Das Buch von Ingo Fietze ist voll von Faszinierendem über den Schlaf:

- ▶ Wir durchlaufen pro Nacht mehrere Schlafzyklen. Jeder Zyklus dauert ca. 90-100 Min. und beinhaltet die vier Schlafstadien oberflächlicher und mitteltiefer Schlaf, Tief- und Traumschlaf.
- ▶ Mit jedem durchlaufenen Zyklus nimmt der sog. Schlafdruck ab und wir wachen leichter auf. Das ist auch der Grund, warum schlechte Schläfer oft nach ca. 180-200 Min. (= zwei Schlafzyklen) aufwachen und nicht mehr einschlafen können.
- ▶ Pro Nacht verbringen wir ca. 5% mit oberflächlichem, 50% mit mitteltiefem, 15-20% mit Tief- und 20-25% mit Traumschlaf.
- ▶ Der oben genannte 90/100-Min.-Zyklus lässt sich auch am Tag beobachten, und zwar bei der Konzentration (fällt nach dieser Zeit ab).
- ▶ Unser Gehirn kann 16 Std. am Stück Informationen aufnehmen, dann sind die Speicher voll und wir brauchen Schlaf, so will es die Evolution.
- ▶ Zwischen 20 und 3 Uhr (ausgelöst vom schwindenden Licht) schüttet unser Körper Melatonin aus, eines der wichtigsten Hormone fürs Einschlafen. Gleichzeitig sinkt unsere Körpertemperatur ab – wir werden müde. Ab ca. 5 Uhr stellt sich unser vegetatives Nervensystem langsam auf den Tag ein: Das Melatonin ist aufgebraucht, das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet, Körpertemperatur, Puls und Blutdruck steigen und der Schlaf wird dadurch schlechter – wir wachen leichter auf.
- ▶ Schlaf unterstützt das Lernen von Neuem und von neuen Sinnzusammenhängen, die Kreativität und die Fähigkeit, bestehende Infos neu miteinander verknüpfen zu können.
- ▶ Im Schlaf werden die Eindrücke des Tages verarbeitet, Wichtiges abgespeichert und Irrelevantes vergessen (damit der Kopf wieder frei ist für den nächsten Tag), das Immunsystem wird aufgefrischt, der Körper entgiftet und Energie gespart.
- ▶ Wir erinnern uns besser an etwas Schönes, wenn wir in der Nacht danach gut schlafen.
- ▶ Ein Erwachsener (über 30 Jahre) schläft idealerweise 7 bis 7,5 Std. pro Nacht.
- ▶ Schon ein chronisches Schlafdefizit von 15-20 Min. pro Tag summiert sich und beeinträchtigt über kurz oder lang die Konzentration, unsere Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.
- ▶ Will man vorschlafen (weil man z.B. eine lange Nacht vor sich hat), tut man dies am besten zwischen 16-18 Uhr während ca. 20-40 Min.
- ▶ Ein Powernap dauert idealerweise 30-40 Min. (Wecker stellen, damit man nicht in die Tiefschlafphase kommt).
- ▶ Ein Mittagsschlaf von ca. 90 Min. kann gerade in Phasen intensiven Lernens unterstützen (zum Memorieren); gezieltes Lernen ist am Abend direkt vor dem Schlafengehen am sinnvollsten.
- ▶ Beim Jetlag braucht der Körper für 1 Stunde Zeitumstellung 1 Tag zur Adaption.
- ▶ Burnout und Depressionen sind oft auch eine Folge von zu wenig bzw. schlechtem Schlaf.
- ▶ Wer sich plötzlich mit einer Schlafstörung (Einschlaf-/Durchschlafstörung oder frühmorgendliches Erwachen) konfrontiert sieht, sollte nicht zu lange warten: Ist eine Schlafstörung erst einmal chronisch, ist es viel schwieriger, sie zu beheben, als wenn sie erst 2-3 Wochen alt ist.

*«Schlafstörungen nehmen zu, weil wir länger leben, weil es immer mehr Übergewichtige gibt, vor allem aber auch, weil der Stress auf der Arbeit und zu Hause am Schlaf nagt und weil die Leistungsgesellschaft immer mehr von uns fordert – nur nicht erholsamen Schlaf.»*

#### WAS DEM SCHLAF GUT TUT

Das Buch ist gespickt mit Anregungen, was den gesunden Schlaf fördert. Hier eine Auswahl – manches bekannt, anderes neu, alles aber auf jeden Fall wert, sich wieder mal bewusst zu machen:

- ▶ Stille oder zumindest eine „beruhigende“ Geräuschkulisse – Lärm ist Schlafkiller Nr. 1!
- ▶ Möglichst wenig psychischer Stress (Verantwortungsdilemma, Sorgen, Ängste, Zeitdruck etc.) – Stress ist zusammen mit Lärm DER Feind des guten Schlafes!

- ▶ Sich tagsüber viel bewegen und frische Luft
- ▶ Dunkelheit; abendliches Licht nicht über 40 Watt (im Bad max. 60 Watt); abends nicht mehr vor Bildschirm sitzen
- ▶ Regelmässige Schlafenszeiten
- ▶ Schöne Einschlafrituale
- ▶ Kein Koffein am Abend
- ▶ ein nicht zu warmes Schlafzimmer (damit das für den Schlaf notwendige Absinken der Körpertemperatur nicht verhindert wird)
- ▶ ein abendliches warmes Bad (heizt den Körper zwar kurzfristig auf, das rasche Absinken der Körpertemperatur danach macht aber schläfrig)
- ▶ kein Sport am Abend
- ▶ getrennte Schlafmöglichkeiten (insbesondere für sensible Schläfer)
- ▶ auch Sex vor dem Einschlafen kann positiv wirken: hierbei wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das einen sedierenden Effekt hat und das Stresshormon Cortisol unterdrückt
- ▶ Wie sieht's mit Alkohol aus? Chronischer Alkoholenuss ist einerseits ein möglicher Auslöser für Schlafstörungen, andererseits das häufigste Einschlafmittel in den USA! Alkohol verkürzt die Einschlafzeit, stört jedoch bei zu hoher Dosis das Durchschlafen: Er mindert zwar die Körpertemperatur in der ersten Nachthälfte (hilft beim Einschlafen), lässt sie in der 2. Hälfte aber wieder ansteigen; wenn schon Alkohol, dann 30-60 Min. vor dem Zubettgehen - aber besser Finger davon lassen! Gut: alkoholfreies Bier (Hopfen ist schlaffördernd)
- ▶ Lavendel- oder Melissenduft

Nicht alle im Cherry Pickings Team waren zeitlebens mit gutem Schlaf gesegnet. Das Wissen darum, was es bedeutet, wenn man über Jahre nicht mehr gut schlafen kann, haben mit dazu geführt, dass wir dem Schlaf hier Raum geben. Aus unserer Runde deshalb gerade ein erprobter Tipp zum Wiedereinschlafen:

- ▶ Aufstehen (auf keinen Fall im Bett hin und her wälzen)
- ▶ Kein Licht machen
- ▶ Kurz frische Luft schnappen
- ▶ Atemübungen machen: während des Einatmens auf 4 zählen, Luft anhalten und dazu auf 7 zählen, während des Ausatmens auf 8 zählen (4x wiederholen)
- ▶ Dann Hörbuch hören (Ausschalt-Timer auf ca. 30 Min. setzen)

*«Dear 3am. We have got to stop meeting this way. I would much rather sleep with you.» (Quelle unbekannt)*

## LUST AUF MEHR?

Ingo Fietze erwähnt im Buch den mehrfach ausgezeichneten **Film „Goodnight nobody“**, in dem die Schweizer Regisseurin Jaqueline Zünd vier Schlaflose durch eine lange Nacht begleitet:

### ZUM FILM-TRAILER

Eindrücklich auch ein **Artikel** aus dem Tages-Anzeiger (im Kontext obigen Films) **über Fyodor Nesterchuk, der seit 25 Jahren nicht mehr schlafen kann:**

### ZUM ZEITUNGSARTIKEL

Ans Herz legen möchten wir dir auch die Studie des GDI Gottlieb Duttweiler Institutes **„Die Zukunft des Schlafens“**, die 2014 erschienen ist und die spannenden sechs Thesen aufstellt, dass ...

- ▶ sich Schlaf zunehmend vom Grundbedürfnis zum Lifestyle entwickelt.
- ▶ viel zu schlafen zum neuen Statussymbol der Leistungsträger wird.
- ▶ sich der Powernap zum neuen Powersnack entwickeln wird.
- ▶ der Schlaf auch in unserer Kultur - wie das in Asien schon stärker der Fall ist - zunehmend öffentlich wird (sprich es Möglichkeiten geben wird, unter Tag an öffentlichen Orten ein Powernap zu machen).
- ▶ Übermüdung das neue Übergewicht wird (und Schlaf somit ins Interesse der Volksgesundheit rückt).
- ▶ genügend und gut zu schlafen, zum Schlüsselfaktor für Erfolg wird.

### ZUM KOSTENLOSEN DOWNLOAD DER STUDIE

Hier noch eine kurzweilige Seite über die **Wissenschaft, die Kultur und über Kuriositäten des Schlafes:**

### ZUR WEBSITE

Und hier kannst du das Buch von Ingo Fietze bestellen:

### ZUR BUCHBESTELLUNG