


# Gesund Schlafen ... ... kann man lernen

Fünf Regeln für den gesunden  
und erholsamen Schlaf

Autor: Jens Rosenbaum



**SWISSFEEL**<sup>®</sup>  
THE WASHABLE COMFORT SYSTEM



Schlaf ist lebenswichtig und begleitet uns unser ganzes Leben lang.

$\frac{1}{3}$  unserer gesamten Lebenszeit verbringen wir im Bett und – dies sei vorweggenommen – wie man sich bettet, so schläft man auch. Es hat also jeder selbst in der Hand, wie die Nacht verläuft, doch machen zahllose Menschen erstaunlich viele Fehler.

Daher ist unsere Gesellschaft auch alles andere als “ausgeschlafen”, denn 42% der Bevölkerung haben Probleme mit dem Schlaf, ab einem Alter von 65 Jahren steigt diese Quote sogar auf 60% an, gar 15% sind hierfür in ärztlicher Behandlung.

Dabei sollte es doch so einfach sein. Babys schlummern bis zu 20 Stunden täglich und auch für Kinder und Teenager sind Schlafprobleme eher Fremdworte. Das ändert sich dann allerdings im Erwachsenenalter – mit fatalen Folgen.

## **Chronischer Schlafmangel ist gefährlicher, als man denkt**

Listet man die Auswirkungen von Schlafmangel auf, glaubt man zunächst, es mit den üblen Nebenwirkungen starker Medikamente zu tun zu haben: Leistungsverminderung, Tagesschläfrigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Depressionen und Angstsymptome, Gereiztheit, Sinken der Reaktionsgeschwindigkeit, Abnahme der Entscheidungsstärke, Erhöhung der Fehleranfälligkeit, Schwinden des räumlichen Verständnisses.

Und das ist noch nicht alles. Denn chronischer Schlafmangel führt zu Herz-erkrankungen, verwüstet den Hormonhaushalt und schwächt das Immunsystem. Es lässt den Menschen auch noch schneller altern und dicker werden. Zudem sind Müde wie Betrunkene und laut einer Studie des ADAC für jeden vierten Verkehrsunfall verantwortlich. Schlafmangel bedroht zudem die zwischenmenschliche Beziehung sowie Job und Karriere, denn wer dauernd müde ist, wird häufiger krank, ist dauerüberfordert, wird seltener befördert und hasst irgendwann auch seinen Job.

## **Eule oder Lerche**

Unser Schlafbedarf liegt, je nach Typ, zwischen 5 und 10 Stunden und es gibt auch verschiedene Schlaftypen. So gibt es Eulen, Lerchen oder eine Mischform von beiden. Lerchen sind, wie der Name ahnen lässt, Frühaufsteher, die bei Tagesbeginn zur Hochform auflaufen (Napoleon war so eine Lerche zum Beispiel). Eulen müssen hingegen länger schlafen (Albert Einstein wie auch Goethe waren auch nach 10 Stunden kaum aus dem Bett zu bekommen) und sind erst am Abend voll leistungsfähig. Im Laufe eines Lebens verändert sich das Schlafbild zwar und verkürzt sich nicht selten im Alter, aber den Schlaftyp zu wechseln ist ein Ding der Unmöglichkeit, denn damit wird man geboren.

Eine durchwachte Nacht fällt, egal in welchem Alter und bei welchem Schlaftyp, nicht ins Gewicht. Aber das Problem liegt – und das gilt für alle Menschen gleichermaßen – am dauerhaften Schlafmangel, der sich über die Zeit aufbaut, wenn der Körper nicht den Schlaf bekommt, den er braucht. Dabei zählen nicht die Stunden die wir im Bett waren. Es zählen jene Stunden, in denen Körper und

Geist entspannen, liegen, schlafen und ausruhen konnten. Wo unser Bewusstsein abgeschaltet wird. Und von diesen wichtigen Stunden haben wir leider immer öfters immer weniger.

Zu selten wird aber nach den Ursachen dafür geforscht, wenn es mit dem Schlafen nicht mehr klappt und noch seltener wird ernsthaft an einer Lösung gearbeitet. Zu schnell geht der Griff zu den Schlafmitteln, die allerdings nur die Symptome, nicht aber die Ursachen bekämpfen.

### **Drei Gründe für ungesunden Schlaf**

Eine Ursache ist gewiss unsere 24-7 Kultur (24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche). Schichtarbeit und Dauerstress – unser Leben ist hektischer geworden. Nicht nur durch mehr Arbeit, sondern auch durch ein Mehr an Reizen. Kurz vor dem Schlafengehen z. B. noch eben einen spannenden Film ansehen bedeutet auch, mit dem Gesehenen im Kopf auch ins Bett zu steigen. Unser Gehirn verarbeitet Nachts jene Eindrücke, die am Tag aufgenommen wurden. Würden wir also alle etwas kürzer treten und vor dem Schlafen Ruhe einkehren lassen, wäre auch die Nacht ruhiger. Auch liegt ein Problem darin, dass viele gegen ihre innere Uhr arbeiten müssen, also Schlaftyp und gewählter Lebenszyklus unvereinbar sind.

Eine zweite Ursache für Ein- oder Durchschlafstörungen können natürlich auch chronische Krankheiten sein. Deshalb sollte grundsätzlich zur Abklärung immer auch ein Arzt konsultiert werden, um mögliche Krankheiten auszuschließen oder eine entsprechende Behandlung einzuleiten.

Die dritte Ursache ist das Bett selbst. Man mag es kaum glauben, aber der durchschnittliche Verbraucher schläft auf einer Matratze, die mindestens doppelt so alt ist, wie sie sein dürfte und dadurch als Schlafunterlage unbrauchbar geworden ist. Und nicht nur das. Falsche Materialien und falsche Belüftung des Schlafzimmers führen oft zu Schimmelbildung, falsche oder mangelnde Hygiene zu einer regelrechten Milbenzucht. Viele Menschen schlafen in Betten, die regelrecht krank machen und einen gesunden Schlaf gar nicht zulassen.

## **Fünf Regeln für gesundes Schlafen**

Wie lernt man nun gesund zu schlafen? Ganz einfach, denn mit 5 kleinen aber weisen Regeln kommt man gut durch die Nacht.

### **1) DAS BETT**

Das Bett macht den Anfang. Denn eine Grundvoraussetzung für gesunden Schlaf ist die Entspannung von Körper und Geist. Muskeln, Gelenke und Bandscheibe müssen entspannen können, was nur gelingt, wenn der Körper ergonomisch korrekt und druckentlastend gelagert ist. Das heisst, Matratze und Unterfederung müssen zusammen dafür sorgen, dass die Wirbelsäule, gemäß ihrer anatomischen Form, in Seiten- wie in Rückenlage gerade liegt. Dafür sind die individuellen Körperabmessungen, wie z. B. Schulter und Hüfte, ebenso zu berücksichtigen, wie das individuelle Körpergewicht. Daher müssen Matratze und Unterfederung gezielt zu den Bedürfnissen der Person passen, die darauf schlafen soll.

Sind also Ihre Matratze und Unterfederung auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und noch in gutem Zustand? Wenn nicht, denken Sie dringend über einen Neukauf nach. Zugegeben, Qualität hat ihren Preis, doch rechnen Sie mal um, was die Nacht kostet. Hochwertige Premiummatratzen, die atmungsaktiv (wichtig, damit Sie nachts nicht unnötig schwitzen) und druckentlastend (viskoelastisch) sind, kosten leicht über 1.000 €. Pro Nacht sind dies aber kaum 30 Cent (bei z. B. 10 Jahren Lebensdauer der Matratze) und soviel sollte Ihnen Ihr gesunder Schlaf wert sein. Und achten Sie auf Hygiene. Früher hat man den Strohsack, der als Schlafunterlage gedient hat, alle paar Wochen ausgetauscht. Heute schläft man jahrelang auf der selben Matratze, wo der Körper pro Nacht 0,25 bis 2 Liter Flüssigkeit ausscheidet - die Milben freut es. Dafür gibt es heute aber waschbare Matratzen, womit auch das Problem mit der Hygiene erledigt wäre (und die Milben gleich mit). Zum gesunden Bett gehört aber auch ein orthopädisches Nackenkissen. Achten Sie zudem darauf, dass Nackenkissen und Matratze voll waschbar und Öko-TEX zertifiziert sind.

### **2) DAS SCHLAFZIMMER**

Sorgen Sie für das richtige Klima im Schlafzimmer. Im Sommer nicht so einfach wie im Winter, aber die Temperatur sollte nachts um die 16 bis 18 Grad liegen. Keine Dauerbelüftung, dann wird es schnell zu feucht - Stoßlüften am Morgen

und/oder Abend für 20 Minuten reicht völlig, um die in der Nacht verbrauchte Luft auszutauschen. Im Winter auch mal ruhig die Heizung anstellen, um die Feuchtigkeit zu vertreiben.

Wichtig auch: dunkel und ruhig sollte es sein, damit unser Geist abschalten kann. TV im Schlafzimmer sollte tabu sein, Radio oder Musik hingegen erwünscht. Auch sollte das Schlafzimmer nicht die Erweiterung der Garderobe oder Abstellraum für sonstige Geräte sein. Hübsch und wohlig sollte es sein, letztlich ist es der Ort, in dem Sie mit Abstand die meiste Zeit des Lebens verbringen.

### **3) DER KÖRPER**

Vor dem Schlafengehen keine körperliche Spitzenleistung mehr, dafür tut ein Abendspazierung wahre Wunder. Zu empfehlen sind auch warme und kalte Duschen, die das vegetative Nervensystem trainieren. Übrigens sollte das Mittagsschläfchen tabu sein, auf jeden Fall nach 15 Uhr, denn das fördert sonst die nächtliche Schlaf- oder Einschlafstörung.

### **4) ESSEN UND TRINKEN**

Vor der Schlafenszeit sollte man keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen, sondern nur noch leichte Kost, die bläharm ist – also keine Salate! Kaffee, Tee und andere Stimulanzien stören den Schlaf. Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, beeinträchtigt jedoch den Schlafrhythmus.

### **5) DAS RITUAL**

Gewöhnen Sie sich Regelmäßigkeit an. Gehen Sie immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie morgens zur selben Zeit auf. Finden Sie außerdem Ihren eigenen Schlafrhythmus und Ihr Einschlafritual, denn Monotonie fördert das Einschlafen und der Körper lernt so, wann Schlafenszeit ist. Wenn es nicht gleich gelingt, nehmen Sie ein gutes Buch, statt sich stundenlang im Bett hin und her zu wälzen.

Weitere kleine Helfer sind natürliche Sandmännchen auf Basis pflanzlicher Heilmittel. Zur Förderung des Ein- und Durchschlafens haben sich vor allem fünf Gewächse bewährt: Baldrianwurzel (*Valerianae radix*), Melissenblätter (*Melissae folium*), Johanniskraut (*Hyperici herba*), Hopfenzapfen (*Lupuli flos*) sowie

Passionsblumenkraut (Passiflorae herba). Ob als Tee, Tinkturen, Tropfen oder Kapseln, in Ihrer Apotheke berät man Sie gerne.

### Flüssig Einschlaf-Hilfen

- **Baldrian-Hopfen-Kümmel-Kamillen-Tee**  
30 g Baldrianwurzel, 20 g Hopfen, 5 g Kümmel und 5 g Kamillenblüten mischen. 1 EL der Mischung mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben. Vor dem Schlafengehen trinken.
- **Zitronenmelissetee**  
Eine Tasse heißes Wasser auf 1 g Zitronenmelissenblätter gießen. Dosierung: Bis zu 2 Tassen täglich. 1 Tasse vor dem Schlafengehen trinken.
- **Johanniskrauttee**  
2 TL Johanniskraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2 – bis 3 mal täglich eine Tasse trinken.
- **Tee zur Behandlung von Schlafstörungen und Blähungen bei Kindern**  
10 g Lavendelblüten, 10 g Melissenblätter, 10 g Baldrianwurzel, 15 g Fenchelsamen und 5 g Kümmelsamen. Einen halben Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochenden Wassers aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Tee am Abend trinken.

Und wer mehr wissen möchte, dem sei noch zu folgender Lektüre geraten – gerne gleich im Bett, dann wirken die Bücher doppelt.

- **Erholsamer Schlaf – Endlich wieder Kraft und Ruhe finden**  
Sabine Eller/Werner Waldmann, Urania Verlag
- **Mein Buch vom guten Schlaf**  
Jürgen Zully, Zabert Sandmann Verlag
- **Zeige mir, wie Du schläfst**  
Johannes Trüstedt, Books on Demand Verlag
- **Schlafstörungen – vorbeugen und richtig behandeln**  
Sonja Schulz/Albert Haufs, Compact Verlag
- **Der Schlafquotient – gute Nächte, wache Tage**  
Ingo Fietze/Thea Herold, Hoffmann und Campe Verlag



SWISSFEEL wünscht Ihnen eine gute Nacht, denn ohne erholsamen Schlaf sind alle Tage nichts.

Für weitere Informationen:  
[www.swissfeel.com](http://www.swissfeel.com)



öko



clean



swiss

**SWISSFEEL AG**

Strubenacher 2  
8126 Zumikon-Zürich  
Schweiz

Tel.: +41 43 344 96 41

Fax: +41 43 344 96 42

[info@swissfeel.com](mailto:info@swissfeel.com)

[www.swissfeel.com](http://www.swissfeel.com)



**SWISSFEEL®**  
THE WASHABLE COMFORT SYSTEM