

DR. MED. MICHAEL FELD

DR. FELD's große SCHLAF SCHULE

Endlich wieder durchschlafen
und erholt aufwachen

Von Deutschlands
bekanntestem
SCHLAFMEDIZINER

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



WAS SIE IN DER SCHLAFSCHULE LERNEN KÖNNEN

- Schlechter Schlaf ist kein Schicksal: Hier erfahren Sie, was Sie tun und lassen können, um endlich wieder gut durchzuschlafen und erholt aufzuwachen.
- Wer die Ursachen seiner Schlafstörung kennt, findet zur Lösung. Ihr persönliches Schlaftagebuch hilft Ihnen dabei.
- Warum ist Schlaf überhaupt so wichtig? Könnte man die Nachtstunden nicht viel sinnvoller nutzen? Wozu ein Drittel des Lebens verschlafen?
- Wie schliefen unsere Vorfahren und was hat das mit uns zu tun?
- Sie erfahren, warum Männer häufiger schnarchen, Frauen leichter wach werden und ältere Menschen mehrphasig schlafen.
- Mit dem richtigen Know-how werden Ihr Schlafzimmer und Bett zur perfekten Ruheoase.

- Falls Sie glauben, Durchpowern sei tough: Pausen und Power-Naps liefern mehr Energie als jedes Aufputzmittel!



EIN WORT ZUVOR

Liebe Schlaflose, Schlafgestörte, Gutschläfer, Mittelschläfer, Schlechtschläfer, Tagesmüde, Mittagsnicker, Wegdöser, Morgenmuffel, Nachtteulen, Frühaufsteher, Schlafmützen, Schnarchsäcke, Apnoiker, Zähneknirscher, Beinunruhige, Jetlager, Schichtarbeiter und Wildträumer!

Für Sie alle und für jeden, der Interesse am spannenden Thema Schlaf hat, ist diese *Schlafschule* geschrieben.

Unser Schlaf ist immer noch eine gewisse Blackbox der Natur, immer noch nicht zu 100 Prozent erforscht und ganz verstanden. Das macht ihn einerseits so spannend und andererseits so störanfällig.

Ein- und Durchschlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe, unruhige Beine, Nachtarbeit, Jetlag und viele weitere Ursachen für Tagesmüdigkeit und Erschöpfung nehmen immer mehr zu, und Schlaf wird zu einem immer größer werdenden gesamtgesellschaftlichen Thema – mit

erheblichen Konsequenzen für das Privatleben, den Beruf, die Volkswirtschaft und vor allem die Gesundheit. Während wir bei Ernährung und Bewegung noch manches mit unserem Willen erreichen können, entzieht sich der Schlaf der bewussten Kontrolle und verträgt keinen Druck. Je mehr man Schlaf erzwingen will, desto schlechter wird er. Sehr viele Menschen wissen viel zu wenig über ihren Schlaf und schätzen ihn subjektiv ganz anders ein, als er objektiv ist. Schnarcher denken, alles sei in Ordnung, und Schlaflose denken, sie müssten an ihrer Schlafstörung sterben. Beides stimmt nicht. Wir sollten unseren Schlaf deshalb gut verstehen und kennenlernen und ihm vor allem optimale Bedingungen schaffen. Denn dann bettet er sich wieder freiwillig in die 24 Stunden des Tages ein und schenkt uns Abschalten, Erholung, Energie und Frische.

Ich möchte Ihnen in meiner großen Schlafschule ein breites Spektrum an Hilfe und Selbsthilfe eröffnen, und zwar jenseits von Normen, Pflichten und Verboten, die Ihnen das vielleicht eh schon angestrengte Schlafleben nur noch schwerer machen würden.

In dieser speziellen Schlafschule nehme ich Sie an die Hand und ermögliche es Ihnen, Ihr eigener Schlafexperte zu werden.

Kommen Sie nun mit mir auf eine spannende Reise durch die Nacht und lernen Sie so ziemlich alles über die wichtigste Batterieaufladephase Ihres Lebens: Ihren Schlaf!
Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'A' followed by a dot and a 'W', all enclosed within a large, sweeping blue oval stroke.



ENDLICH WIEDER TRAUMHAFT SCHLAFEN

Es gibt viele gute Gründe, sich einen erholsamen Schlaf zu wünschen: morgens munter aufstehen, tagsüber fit und leistungsfähig sein, abends noch Energie für schöne Dinge haben, vor allem gesund bleiben ... Diese erste Schlafschulstunde führt Sie in das komplexe Thema ein.



AUS DER SCHULE GEPLAUDERT: ÜBER DEN SEGEN DES SCHLAFS

Als ich einem Freund von meinem Projekt erzählte, fragte er: »Schlafschule? Warum denn eine *Schule*? Das klingt so arg nach Lernenmüssen und Leistungsdruck. Meinen Schlaf würde das eher vertreiben, denn der mag's am liebsten faul und ohne Pflichten.« Weise Worte. Unser Schlaf bessert sich tatsächlich weder allein durch Wissen noch durch hartes Training. Er braucht vor allem die richtigen Bedingungen und Zutaten, damit er gern von selbst kommt. Bei vielen Menschen funktioniert das auch ganz wunderbar, kaum

machen sie die Augen zu. Bei anderen – und zu denen gehören vermutlich Sie, wenn Sie dieses Buch lesen – ist der Schlaf eine ganz heikle Sache. Er ist wie eine empfindliche Pflanze, die nur gedeiht, wenn sie sorgsam gehegt und gepflegt wird. Und genau das können Sie in dieser »Schlafschule« lernen.

VON SCHLAFSCHULEN UND BAUMSCHULEN

Stellen Sie sich eine Schlafschule wie eine Baumschule vor: Dort sorgt der Gärtner dafür, dass die Samen und zarten Setzlinge den besten Nährboden, das richtige Licht, den passenden Platz und Schutz und den optimalen Dünger zur rechten Zeit bekommen, damit aus ihnen starke und gesunde Gewächse werden.

Ähnlich funktioniert die Schlafschule: Hier lernen Sie, wie ein guter Gärtner für beste Bedingungen zu sorgen, sodass Ihr Schlaf wachsen und gedeihen kann – also schneller kommt, durchgängiger bleibt und länger, tiefer und erholsamer wird. Und zwar von selbst, denn manipulieren und herbeizwingen kann man ihn nicht – genauso wenig, wie ein junger Trieb schneller wächst, wenn man an ihm zieht und zerrt.

Meistens sind auch keine chemischen Dünge- respektive Schlafmittel nötig, sondern es kann ganz natürlich und ohne Nebenwirkungen gehen, sozusagen bio.

Wir konzentrieren uns in diesem Buch auf das, was Sie selbst für Ihren Schlaf tun können: Hindernisse dingfest machen, sich physisch und psychisch aufs Ruhen einstimmen, äußere Störfaktoren ausschalten oder anders mit ihnen umgehen, räumliche Gegebenheiten optimieren und so weiter. Wir sprechen aber auch über Schlafmedizin, die dann ins Spiel kommt, wenn Ihr Schlaf trotz aller Gartenpflege nicht besser werden sollte. Hier geht es vor

allem um die Behandlung von körperlichen Problemen wie Schnarchen oder unruhigen Beinen.

Manchmal reicht es schon, kleine Dinge zu verändern; manchmal erfordert es etwas mehr Aufwand, damit der Schlaf »groß und stark« werden kann. Wir finden auf den folgenden Seiten gemeinsam heraus, was Ihren Schlaf stört und wie Sie ihn so nähren und fördern können, dass er Ihnen ein energie- und vitalitätsspendender Freund wird.

Wer ein guter Schlaf-Gärtner werden will, sollte lernen, was seine Schlummer-Pflanze braucht. Und dafür wiederum ist es hilfreich zu wissen, wie so eine Pflanze funktioniert.

Deshalb bietet Ihnen dieses Buch auch Interessantes aus der Schlafforschung, damit Sie verstehen, warum Sie eigentlich schlafen und was guten Schlaf ausmacht. Das theoretische Wissen allein ist aber nicht entscheidend für den Erfolg. Entscheidend ist auch, dass Sie einen »grünen Daumen« entwickeln, ein gutes »Bauchgefühl« für Ihre Schlafbedürfnisse, und bereit sind, ein paar Dinge in Ihrem Leben zu verändern. Dann werden Sie bald wieder leichter einschlafen, tiefer und fester durchschlafen und morgens frischer und erholter aufwachen.

Besser schlafen in acht Wochen

Acht Wochen klingt vielleicht lang, aber stellen Sie sich vor, wie lange Sie womöglich schon nicht gut schlafen und dass Sie nach acht Wochen dann tatsächlich besser ein- und durchschlafen können. Im Vergleich zu der Zeit, die Sie sich bereits mit Schlafproblemen herumschlagen, sind knappe zwei Monate dann doch nicht so viel.

Unser Gehirn braucht eine Weile, bis es neue Ideen und Verhaltensweisen verinnerlicht hat und nicht mehr automatisch in alte Muster zurückfällt. Nur Übung macht den Meister, auch beim Schlaf. Und da Sie vermutlich mehrere Dinge umorganisieren und neu einüben werden –

und sich damit nicht stressen sollen –, gönnen Sie sich die Zeit, die es braucht. Acht Wochen, acht Schritte, analog zu acht Stunden Schlaf. Auf dem Weg zum Ziel werden Sie neue Dinge kennenlernen und vielleicht ausprobieren, die Ihnen guttun, sodass es keine Durststrecke wird, sondern Sie sich im Gegenteil Schritt für Schritt entspannter, gelassener und fitter fühlen werden – und endlich wieder tief in Sandmanns Arme sinken können.

In acht Schritten zum Schlummer

Nach einer Einführung mit spannenden Erkenntnissen über das Schlafen und Ausruhen können Sie sich in den folgenden Kapiteln über die verschiedenen Aspekte informieren, die zu gutem Schlaf beitragen. Dazu gibt es jeweils Anleitungen und Tipps.

Sie müssen aber nicht alles akribisch »abarbeiten« und auch nicht in der Kapitelabfolge, um erfolgreich zu sein. Diese ist durchaus sinnvoll, Sie können das Buch aber auch in anderer Reihenfolge lesen. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wählen Sie aus, welches Thema für Sie das wichtigste ist – dabei hilft der Schlaftest ab \geq –, und schauen Sie, welche Tipps Sie spontan ansprechen. Damit fangen Sie an. Aber widmen Sie sich sukzessive auch den anderen Themen und Empfehlungen, denn Schlafprobleme haben meist mehrere Ursachen.

WO LIEGT IHR PERSÖNLICHES PROBLEM?

Dauert es ewig, bis Sie endlich einschlafen? Oder wachen Sie regelmäßig mitten in der Nacht auf und können dann nur schwer oder gar nicht mehr schlafen? Fühlen Sie sich manchmal so, als hätten Sie die ganze Nacht kein Auge

zugetan? Oder vielleicht schlafen Sie sogar sieben bis acht Stunden, fühlen sich aber nie wirklich ausgeruht, sondern mehr so, als hätte Sie ein Trecker überfahren? Nicken Sie tagsüber ungewollt ein (gern auch mal mitten in einem Meeting)? Oder immer abends vor dem Fernseher, oder im Theater, womöglich sogar schnarchend? Wenn das auch beim Autofahren passiert, hört der Spaß endgültig auf, denn der Sekundenschlaf kann böse enden.

Für all diese Symptome gibt es gute Gründe. Wer unter Stress leidet, kann oft vor lauter innerer Anspannung, Grübeln und Sorgen nicht ein- und/oder durchschlafen. Wer spätabends zu viel und schwer isst oder zu viel Alkohol trinkt, schläft in der Regel schlechter. Wer sich tagsüber nicht bewegt und nur sitzt, ebenfalls. Körperliche Probleme wie Asthma, Schmerzen, Tinnitus, Herzbeschwerden oder andere Krankheiten stören in der Nacht, ebenso wie manche Medikamente. Schichtarbeiter oder Vielflieger haben oft Probleme mit dem Schlaf. Und auch die, die daheim bis ultimo vor dem PC sitzen oder mit dem Smartphone hantieren. Oder Mütter mit Babys. Dann trifft es natürlich die Schnarcher(innen) unter uns – und leider sind nicht nur sie morgens nicht ausgeruht, sondern auch ihre Partner(innen). Lärm ist überhaupt ein großer Schlafräuber. Manch einer will erst gar nicht ins Bett gehen, weil er Angst vor seinen Albträumen hat. Auch das Bett selbst und sogar das Schlafzimmer können für schlechten Schlaf mitverantwortlich sein.

INFO

NOBELPREIS FÜR INNERE-UHR-FORSCHUNG

Wie wichtig ein guter Tag-Nacht-Rhythmus ist, dringt immer mehr ins allgemeine Bewusstsein – das beweist auch der Nobelpreis für Medizin oder Physiologie 2017. Er ging an drei Wissenschaftler, die über die innere Uhr, den Taktgeber für unseren Tag-Nacht-Rhythmus, forschen. Die innere Uhr ist für Menschen, Tiere und Pflanzen überlebensnotwendig und steuert zahlreiche Körperfunktionen, unter anderem den Schlaf. (Mehr zu diesem spannenden Thema finden Sie ab [≥.](#))

Das Los der Schlaflosen

Immer mehr Menschen klagen über Schlafstörungen. Jeder vierte bis fünfte Deutsche leidet länger als drei Wochen unter schlechtem Schlaf, bei zehn Prozent sind es mehr als drei Monate – mit spürbaren Auswirkungen auf das Arbeits- und Privatleben.

Gelegentlich mal spät ins Bett zu kommen oder schlecht durchzuschlafen, ist ganz normal und lässt sich ausgleichen, indem man zum Beispiel am Wochenende richtig ausschläft. Wer sich aber regelmäßig schlaflos im Bett herumwälzt, ist irgendwann fertig mit der Welt. Nachts quält man sich stundenlang, und tagsüber fehlt es an Energie. Man ist weniger leistungsfähig, unkonzentrierter, dünnhäutiger, schlecht gelaunt, schläfrig, einfach zutiefst erschöpft.

»Ich fühle mich so ausgelaugt«, höre ich von Patienten, die in meine Schlafpraxis kommen, »so als wär der Akku leer.« Schlaf ist tatsächlich für Körper und Geist, was die Aufladephase fürs Handy. Abends hängt man das Smartphone per Ladekabel an die Steckdose, und morgens ist der Akku wieder voll. War die Aufladezeit jedoch zu kurz oder hat das Ladekabel einen Schaden, gibt das Handy tagsüber schnell den Geist auf. Für unseren Organismus ist

der Schlaf die Phase, die er braucht, um sich zu entspannen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Ist der Schlaf zu kurz, machen wir auf Dauer schlapp.

Also wollen wir unbedingt mehr und besser schlafen. Hier beginnt ein Teufelskreis, denn je mehr Druck aufkommt, desto schwieriger wird es, (wieder) einzuschlafen. Es geht daher um Loslassen. Denn der Schlaf lässt sich nicht erzwingen, er stellt sich nur freiwillig ein, wenn man ihm gute Bedingungen schafft. Doch wie soll man etwas loslassen, das man sehnlichst herbeiwünscht?

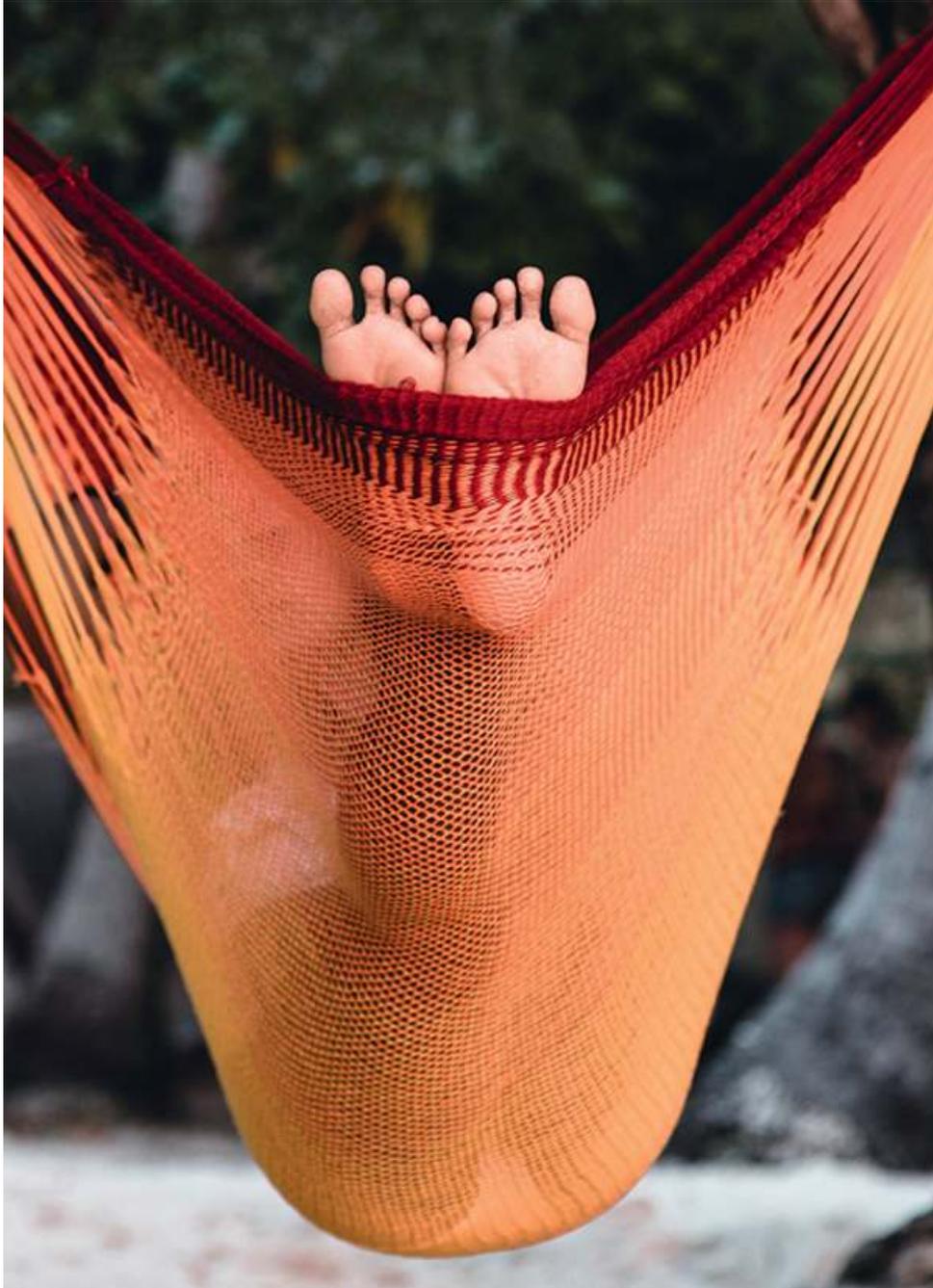
WARUM **SCHLAF** SO **WICHTIG** IST

Ihnen muss ich wahrscheinlich gar nicht erzählen, warum Schlaf wichtig ist, denn Sie spüren eventuell am eigenen Leib, was es bedeutet, nicht ausgeschlafen zu sein.

Vielleicht glauben Sie auch, Sie müssten einfach mit weniger Schlaf auskommen, denn andere können das ja offenbar. Die Lösung: mehr Kaffee trinken oder gleich was Stärkeres einwerfen – und sich abends zuballern ...

Unsere »Tages-Leistungsgesellschaft« fördert die Workaholics und Wenigschläfer imagemäßig stark. Die Nacht hat da die schlechteren Karten, und der Schlaf wird gern als lästiges Übel und als verlorene Lebenszeit betrachtet. »Wer viel schläft, verschläft das Beste.«

Langschläfer werden als Schlafmützen, Schnarchsäcke oder Faulpelze diffamiert. Wer mit wenig Schlaf auskommt, gilt als tough und belastbar. »Der frühe Vogel fängt den Wurm.« Siegertypen brauchen angeblich kaum Schlaf und halten alle, die mehr als sechs Stunden im Bett verbringen, für Waschlappen und »Low-Performer«. Doch das Bewusstsein ändert sich seit einer Weile. Zum Glück! Denn:



Schlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern ein Lebenselixier - Anti-Aging
inbegriffen.

Ohne Schlaf können wir nicht leben

Vielleicht ist es ja sogar umgekehrt: Der Schlaf ist die wichtigste Lebenszeit - und die wachen Stunden sind nur eine zwangsläufige (weil für die Nahrungsbeschaffung und -

aufnahme notwendige) Unterbrechung der Ruhezeit. Denn im Schlaf werden wir schlauer, wachsen die Muskeln, ist Raum für Selbstheilungsprozesse, können Organe, Immun- und Hormonsystem ungestört werkeln, regenerieren sich Wirbelsäule, Haut und Lebensenergie, schwingt sich unser Geist träumend kreativ in wunder- und sonderbare Welten ein. Während wir schlafen, stellen wir nichts Dummes an, schonen die Umwelt, sind friedlich und genügsam. Kluge Menschen wussten immer, wie wichtig der Schlaf ist. Der (unter Schlaflosigkeit leidende) Philosoph Emil Cioran sagte: »Das Geheimnis des Lebens ist der Schlaf, er ist das, was das Leben möglich macht.« Und der Pfarrer Jeremias Gotthelf predigte: »Wenn zu rechter Zeit jeder Mensch fassen würde, welche süße Gabe der Schlaf ist, es würde keiner mehr ihn so mutwillig auf das Nichtswürdigste verschleudern.«

Heutzutage reden alle von Ladestationen für Elektroautos. Und wer redet von Ladestationen für unseren Körper? Schlaf (inklusive *Power-Nap*) ist die einzige echte, längste und nachhaltigste Batterieaufladephase des Menschen. In der Sprache der Schlafmedizin heißt das: *Human recharging* (Aufladen des Menschen). Die rund 200 000 Stunden, die wir im Leben (ver-)schlafen, sind also mit Sicherheit bestens investiert. Und es ist deshalb unbedingt der Mühe wert, sich liebevoll um seinen Schlaf zu kümmern, ihm ein guter Gärtner zu sein.

Hilfe aus der Schlafpraxis

Aus meiner langjährigen Praxis als Schlafmediziner und Hausarzt (und aufgrund eigener Erfahrung) weiß ich, dass es reichlich Hilfe und Selbsthilfemöglichkeiten gibt, um für guten Schlaf zu sorgen. In diesem Buch habe ich meine besten Tipps zusammengestellt und wünsche Ihnen viel Erfolg damit. Schlafen Sie bald wieder gut!

INFO

DAS ALLES PASSIERT IM SCHLAF

- Unser ganzer Halteapparat entspannt und regeneriert sich, Bandscheiben werden bewässert und elastisch gemacht.
- Das Wachstumshormon (Somatotropin) sorgt für Knochen- und Muskelaufbau.
- Es hilft auch der Haut, sich zu regenerieren, sie verjüngt sich und blüht auf (deshalb: Schönheitsschlaf).
- Geschädigte Zellen und Membranen werden repariert.
- Wir verbrennen 20 Prozent weniger Kalorien als im Wachzustand und können trotzdem im Schlaf abnehmen, wenn wir spätabends und nachts nichts mehr essen.
- Die Immunabwehr trainiert und kämpft - vorzugsweise in der ersten Schlafhälfte.
- Viele Hormone sind nachtaktiv und steuern jetzt wichtige Prozesse im Körper.
- Organfunktionen werden rerhythmisiert, also wieder in den natürlichen Takt gebracht.
- Nervensystem und Gehirn knüpfen und erweitern ihre neuronalen Netze.
- Erlebtes wird verarbeitet, Lerninhalte verankern sich im Gedächtnis.
- Unsere Seele verdaut ihre Themen im Traum.
- Wir tanken energetisch auf, um tagsüber körperlich, geistig und seelisch fit und frisch zu sein.

AUF DAUER MACHEN SCHLAFSTÖRUNGEN KRANK

Schlafstörungen machen müde, matt und muffelig – und auf Dauer oftmals krank. Eine Weile kann es gut gehen, vor allem wenn man jung ist und voller Energiereserven und Regenerationskraft steckt. Aber je älter wir werden, je mehr Anforderungen der Tag an uns stellt und je länger unser Schlaf qualitativ oder quantitativ schlecht ist, desto deutlicher macht sich ein Defizit bemerkbar. Deshalb werden Schlafstörungen selbst als Krankheit betrachtet (siehe [≥](#)).

Es gibt eine lange Liste mit möglichen Folgeerkrankungen, vor allem wenn Schnarchen eine Rolle spielt (siehe [≥](#)). Aber lassen Sie sich davon nicht kirre machen. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, bald wieder gut zu schlafen und erholt aufzuwachen. Das Tolle an unserem Organismus ist, dass er sich selbst reparieren und regenerieren kann, wenn wir ihm nur die Gelegenheit und Zeit dafür geben und ihn ein wenig unterstützen.

Ich leide gelegentlich auch unter Schlaflosigkeit, wenn ich in stressigen Phasen ganz vergesse, was ich anderen beibringe ... Auch ich kann dann manchmal abends nur schwer ein- und nachts durchschlafen. Aber deshalb kann ich meine Patienten und ihr Leid auch gut verstehen. Und so haben diverse Tipps aus diesem Buch nicht zuletzt mir selbst schon geholfen.

→ *Ein erster praktischer Tipp: Legen Sie das Buch als »Reminder« in Bettnähe, auch wenn Sie es längst fertig gelesen haben. Dann können Sie immer mal wieder reingucken und sich daran erinnern, was Ihrem Schlaf hilft – speziell in stressigen Situationen, denn Stress ist eine Hauptursache für Ein- und Durchschlafstörungen. Und gerade bei Stress haben wir oft keinen Kopf und Nerv mehr für Dinge, die wir eigentlich längst wissen.*

Und wenn Ihnen das Buch hilft, hat es am Bettrand auch später noch eine positive »Talismanfunktion« für Sie.

Wann sind Schlafstörungen krankhaft?

Wer nur vorübergehend mal schlecht schläft oder nur leicht schnarcht, ohne am nächsten Tag kaputt zu sein, hat keine Schlafstörung im medizinischen Sinne. Die Symptome sollten Sie mindestens über **drei** Wochen an **drei** Tagen pro Woche nerven und Sie – oder den Bettpartner, falls Sie selbst nichts merken – **drei** Stunden pro Nacht belasten (**Dreierregel**). Dann ist der Arzt gefragt.

Die Leitsymptome sind:

- Insomnie: lange Einschlafdauer und/oder zu häufiges und zu frühes Erwachen, ohne nach spätestens 15 Minuten wieder eingeschlafen zu sei
- Hypersomnie: langes Schlafen ohne Erholbarkeit
- lautes Schnarchen, Atemaussetzer im Schlaf, Bein- oder Gliederzucken
- fehlende Erholbarkeit des Schlafs

»SCHLAF IST DOCH DIE KÖSTLICHSTE ERFINDUNG.«

HEINRICH HEINE

- Erschöpfung am Tage: Tagesmüdigkeit, Einschlafneigung, Sekundenschlaf.

Weitere mögliche Symptome sind: allgemeines Unwohlsein, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Leistungsminderung, reduzierter Antrieb, Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Anspannung, Ängste, Burn-out, Depressionen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, erhöhte Fehler- und Unfallträchtigkeit sowie Probleme im sozialen und beruflichen Umfeld.

Die offizielle Klassifikation von Schlafstörungen

Es gibt etwa 80 bis 100 verschiedene Schlafstörungen mit Krankheitswert, je nach Klassifikationssystem. Auch die Fachbegriffe variieren etwas. Im Folgenden gebe ich Ihnen einen Überblick anhand der Internationalen Klassifikation der Schlafstörungen (*International Classification of Sleep Disorder*, dritte Ausgabe ICSD-3 von 2014).

- **Insomnien** sind andauernde Ein- und/oder Durchschlafschwierigkeiten oder zu frühes Erwachen, der Schlaf ist qualitativ schlecht, das Befinden ist tagsüber beeinträchtigt (obwohl genug Zeit zum Schlafen wäre). Es gibt dafür vielfältige Ursachen.
- **Schlafbezogene Atmungsstörungen** treten nur oder primär im Schlaf auf, machen ihn wenig erholsam und führen häufig zu Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie). Dazu gehören starkes Schnarchen, *Upper Airway Resistance Syndrome* (UARS), obstruktives und zentrales Schlafapnoe-

Syndrom (OSAS, ZSAS) sowie Sauerstoffmangel im Blut aufgrund anderer Ursachen.

- **Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs** äußern sich durch starke Tagesschläfrigkeit und Schlafanfälle. Selten diagnostiziert wird die Narkolepsie (extreme Einschlafneigung im Alltag), hier gibt's aber eine hohe Dunkelziffer. Außergewöhnlich schweres Aufwachen (mehrere Wecker nötig) gehört auch in diese Kategorie von Hypersomnien, die nicht durch Insomnien oder zirkadiane Störungen entstehen, sondern andere Ursachen haben.
- **Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen** liegen vor, wenn der individuelle Schlaf-Wach-Rhythmus nicht mit dem Hell-Dunkel-Wechsel oder dem sozial erwünschten Rhythmus übereinstimmt. Es kann der innere Taktgeber gestört sein, oder die Störung entsteht durch Lebensumstände wie Schichtarbeit oder Jetlag. Die Symptome entsprechen der Insomnie und/oder der Hypersomnie.
- **Parasomnien:** Dazu gehören Alpträume, Schlafwandeln und *Pavor nocturnus* (auch Schlafterror oder Nachtschreck genannt: panisch und laut schreiend aufwachen, ohne sich dann daran erinnern zu können). Zwar ist der Schlaf ansonsten erholsam, aber dennoch geht es den Betroffenen tagsüber nicht gut. Alpträume können seelisch sehr belasten, *Pavor nocturnus* setzt den Organismus nachts unter Stress, und Schlafwandeln kann zu Verletzungen führen. Weitere Parasomnien sind zum Beispiel schlafbezogenes Stöhnen und Sprechen, als stürmische Variante die REM-Schlaf-Verhaltensstörung (heftige Bewegungen während des Träumens wie Schlagen und Treten), außerdem schlafbezogene Essstörungen (zwanghaftes Essen oder Trinken aus dem Schlaf heraus, oft ohne sich später daran erinnern zu können, ähnlich dem Schlafwandeln).
- **Schlafbezogene Bewegungsstörungen** sind zum Beispiel das *Restless Legs Syndrome* (RLS), unwillkürliche

periodische Bewegungen der Beine oder anderer Extremitäten (*Periodic Limb Movements Syndrome*, PLMS) und Bruxismus (Zähneknirschen oder -pressen). Sie führen häufig zu Insomniesymptomen und teils ausgeprägter Tagesmüdigkeit.

- **Andere Schlafstörungen:** Alles, was nicht in die anderen Kategorien passt (zum Beispiel umweltbedingte Schlafstörung, Lärm) oder was neu entdeckt wird.

INFO

SCHLAFMEDIZINER

Wie findet man einen Arzt, der sich auskennt? Als Qualifikationen kennt man in Deutschland die Zusatzbezeichnung »Schlafmedizin« der Ärztekammern sowie den Titel »Somnologe/Somnologin« der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Sie zählt aktuell etwa 2300 Mitglieder, es gibt etwa 350 von der DGSM akkreditierte und in etwa noch einmal so viele nichtakkreditierte Schlaflabore in Deutschland (siehe [≥](#)).

Notwendig: individuelle Hilfe

Weil die Ursachen so unterschiedlich sind, muss auch die Behandlung von Schlafstörungen individuell geschehen. Ursachenforschung ist deshalb sehr wichtig. Steckt zum Beispiel Stress hinter der Insomnie, helfen pflanzliche Präparate, Entspannungsmethoden oder Psychotherapie. Starken Schnarchern wäre damit meist nicht gedient, ihnen hilft besser eine handfeste Schnarcherschiene (Unterkiefervorschubschiene) oder bei der Schlafapnoe eine Atemmaske (CPAP-, APAP-, BiPAP-Therapie). Und bei Restless Legs können Medikamente helfen. Mehr dazu erfahren Sie ab [≥](#) und [≥](#).

Das weite Feld der Somnologie

Mit dem ganzen Spektrum der Schlafstörungen befassen sich Schlafmedizin und Schlafforschung. Die Somnologie studiert alle inneren Vorgänge während des Schlafs, außerdem die Wechselwirkungen zwischen Schlafen, Wachen und der Umwelt.

Sie berührt fast alle medizinischen Fachgebiete, weil der Schlaf eine so universelle Bedeutung für den Organismus hat. Es geht um biologische Rhythmen, Stoffwechselforgänge, Hormonproduktion, Gehirnaktivität, Träume, Psyche, Lernprozesse sowie um Schlafstörungen und ihre körperlichen und seelischen Auswirkungen.

Wissenschaftliche Forschung zum Thema Schlaf gibt es erst seit ein paar Jahrzehnten. Vielleicht unter anderem deshalb, weil in unserer patriarchalisch geprägten Leistungsgesellschaft die Nacht – mit ihrer passiven, »weiblichen«, scheinbar unproduktiven Qualität – lange keinen erfolgsorientierten Forscher hinter dem Ofen hervorlocken konnte. (Mehr zum Thema »Weibliche Aspekte der Nacht« auf [≥](#).)

FRAUEN SCHLAFEN ANDERS ALS MÄNNER

Gut dokumentiert ist, dass Männer häufiger und lauter schnarchen und mehr zur Schlafapnoe neigen, während Frauen eher an Ein- und Durchschlafstörungen leiden. Viele Frauen haben einen grundsätzlich leichteren Schlaf, vermutlich weil sie nachts die Kinder hören sollen oder müssen oder wollen. Ob genetisch bedingt oder sozialisiert, statistisch ist das jedenfalls eindeutig. Diese leichtere Störbarkeit sorgt zusätzlich dafür, dass Frauen schlecht schlafen, weil sie zum Beispiel eher durch das Schnarchen

ihres Partners geweckt werden (oder durch ihr eigenes) als umgekehrt. Männer haben da meist ein dickeres Fell und lassen sich durch eine schnarchende Partnerin (die es ja durchaus auch gibt) weniger stören. Frauen hingegen verzichten im Laufe ihres Lebens auf bis zu zwei Jahre Schlaf, wenn sie tapfer wach neben ihrem Liebsten ausharren.

Wie anfällig wir überhaupt für Schlafprobleme sind, ist zum Teil ererbt. Etwa 60 Prozent der Schlafgestörten wissen, dass Mutter oder Vater ähnliche Probleme hatte.

Familie und Schlaf

Schlaf ist auch ein wichtiges soziales Phänomen (genau wie Essen) und in gar nicht so geringem Maße dadurch beeinflusst, ob sonst noch jemand mit im Raum oder Haus schläft, wer das ist, wie deren Rhythmen sind, ob und wie sich die Tag-Nacht-Rhythmen der Gruppenmitglieder aufeinander einpendeln und so weiter.

Gähnen ist also nicht von ungefähr auch ein soziales Signal: »Freunde, es ist Zeit, in die Heia zu gehen!« Ansteckend ist es übrigens nur bei Leuten, die man mag, nicht bei Leuten, die man nicht mag.

Ein paar Überlegungen zum (oft schwierigen) Schlaf von Eltern und Babys finden Sie ab [≥](#). Kinder und Schlaf ist jedoch grundsätzlich ein eigenes Thema, denn Kinder schlafen anders als Erwachsene. Und es stecken oft andere Gründe dahinter, wenn Kinder nicht gut schlafen.

Buchempfehlungen zu diesem Thema, das unser Buch sprengen würde, siehe [≥](#).



ICH HABE NIE IRGENDWELCHE FREIÜBUNGEN UNTERNOMMEN, MIT AUSNAHME
VON SCHLAFEN UND AUSRUHEN.

MARK TWAIN (1835-1910)

VON RHYTHMEN, SELBSTBOYKOTT UND BUSINESS TRENDS

Wie viel Schlaf brauchen wir überhaupt? Das ist grundsätzlich individuell und, wie man inzwischen weiß, auch stark genetisch beeinflusst, aber im Durchschnitt sind sieben bis acht Stunden für die Mehrheit der Bevölkerung notwendig und empfehlenswert. Kinder brauchen mehr Schlaf als Erwachsene, und je älter wir werden, desto störanfälliger wird die Nacht, desto mehr Nickerchen am Tage werden es aber auch. Im Alter sind fünf bis sechs Stunden Nachtschlaf ganz okay (siehe [≥](#)). Doch warum nimmt sich der Körper nicht einfach seinen Schlaf? Oft liegt es daran, dass wir ihn bewusst oder unbewusst daran hindern.

Wie man den Schlaf vertreibt

Was die Erforschung des Schlafs betrifft, steht die Wissenschaft noch ziemlich am Anfang. Aber dass die Tageszeiten, das Licht und unser Verhalten den Schlaf beeinflussen und dass natürliche Rhythmen und die innere Uhr eine wichtige Rolle spielen, ist seit den 1980er-Jahren nachgewiesen.

Doch so richtig durchgedrungen ist das bei uns noch nicht: Wir bestimmen mit dem Lichtschalter, wann Tag oder Nacht ist, und kommen oft kaum ans Tageslicht. Wir sitzen oder stehen den ganzen Tag über und finden für Bewegung keine Zeit. Wir essen gern üppig, vor allem abends. Wir konsumieren Tabletten, Alkohol und Kaffee. Wir hetzen durch den Tag und finden abends nicht den Ausschalter. Körper und Seele »beschweren« sich immer öfter, doch

dafür haben wir keinen Kopf. Das innere System muss einfach funktionieren, das erwarten wir (und die anderen) von unserem Organismus.

In dieser uhrgesteuerten, hochtechnisierten Welt fällt es vordergründig nicht weiter auf, wenn wir jede Verbindung mit der Natur und unseren natürlichen Bedürfnissen verloren haben. Dabei sind wir alle viel stärker von Steinzeitgenen und natürlichen Mustern bestimmt, als Sie vielleicht ahnen. Unser Organismus ist von festen Rhythmen und Bedingungen abhängig, denn darauf ist er seit Urzeiten programmiert. Wenn wir diese nicht beachten, gerät unser ganzes System aus dem Takt.



Durchpowern ist kontraproduktiv. Der Kopf braucht Schlaf, sonst macht er nicht mehr mit.