

# VORWORT



Copyright: Ingo Froböse

Deutschland – eine schlaflose Nation?  
Schaut man sich die wissenschaftlichen  
Studien der letzten Jahre an, so wird sehr  
deutlich, dass wir Deutschen offensichtlich

ein echtes Problem mit der Nacht haben. Das zeigt sich unter anderem auch daran, dass gerade in den letzten Jahren immer mehr wissenschaftliche Studien sich diesem Problem zugewandt haben und viele Experten und Schlafforscher sich auf den Weg gemacht haben, das Phänomen Schlaf zu ergründen. Denn letztlich wissen wir doch noch gar nicht so viel über den Schlaf, seine Bedeutung und seine Notwendigkeit. Wir wissen aber, dass eine Störung des Schlafs oder gar ein Schlafentzug sich langfristig sehr negativ auf unsere Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit auswirkt. Krankheiten können sogar daraus entstehen und so ist der Schlaf mehr als nur der ruhige und dunkle Teil des Tages.

Denken Sie bei dem Thema Gesundheit bisher meist in der Regel nur an die Themen Bewegung und Ernährung, und

vergessen Sie auch wie die meisten die große Bedeutung des Schlafs für uns und all unsere vitalen Funktionen? Für uns ist es selbstverständlich, jeden Abend unsere Smartphones in die Steckdose zu stecken und den Akku wieder aufzuladen. Und werden nervös oder unruhig, wenn wir dann morgens das Haus verlassen, ohne dass der Akku wieder 100 Prozent Kapazität aufweist. Und beim Schlaf? Denken wir daran, dass der Schlaf unsere wichtigste Zeit ist, um unseren Akku wieder aufzuladen, um uns wieder zu regenerieren, zu reparieren und aufzubauen, um uns wieder zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln und vor allen Dingen, um die ganzen psychischen Belastungen des Vortages zu verarbeiten. Ohne guten und ausreichenden Schlaf erschöpfen wir, brennen aus, verlieren unsere Leistungsfähigkeit, altern früher und

schaffen die Grundlage dafür, viel zu früh krank zu werden. Dabei wissen wir doch alle, dass der Schlaf uns guttut. Warum machen wir nur so viele Fehler? Ich glaube, weil wir immer noch nicht die große Bedeutung dieser nächtlichen Stunden für uns selbst erschlossen haben. Denn wie sonst könnte es sein, dass wir uns die Nächte um die Ohren schlagen für eine Serie auf Netflix, ein Computerspiel mit Freunden in der gesamten Welt oder gar für die Verlagerung des Home-Office in die nächtlichen Stunden. So geht es schief! Der Schlaf muss sich einbetten in den biorhythmischen Ablauf des gesamten Tages, denn die Nacht steht nicht allein da. All das, was wir am Tag richtig oder falsch machen, wirkt auf die Nacht ein und beeinflusst direkt auch unseren Schlaf. Wenn man sich also dem Thema Schlaf inhaltlich nähert, dann müssen alle 24

Stunden des Tages betrachtet und einbezogen werden. Treten am Tag beispielsweise große Probleme auf, die wir mit ins Bett nehmen, sind Sorgen und Ängste derart groß, dass sie auch in der Nacht nicht abgeschaltet werden können, oder wie haben wir uns ernährt und wie und was haben wir getrunken und wie waren wir vor dem Zubettgehen körperlich aktiv?

Sie sehen schon, dass das Ganze anders und umfassender betrachtet werden muss und nicht so einfach ist. Nur auf die Nacht zu blicken, wie es die meisten Ratgeber und Empfehlungen machen, das greift meines Erachtens viel zu kurz. Will man sich dem Thema Schlaf nähern, muss man sich Tag und Nacht anschauen und daraus dann die richtigen Schlüsse ziehen. Bewegung, Ernährung und Regeneration – das sind meine Säulen in der »Formel Froböse«, die