

ledigen können, gibt es einen Trick: Entwerfen Sie einen Plan und notieren Sie ihn. Ein kleines Notizbuch auf dem Nachttisch – da können Sie hineinschreiben, wie Sie das Problem morgen angehen wollen. Damit ist die Sache erst einmal benannt und festgehalten, und es fällt leichter, sie ruhen zu lassen.

Gut zu wissen: Ein kleines Notizbuch auf dem Nachttisch dient als Zwischenspeicher für das überlastete Gehirn – Probleme einfach vorübergehend auslagern!



Nicht gegen Windmühlen kämpfen: Schlafprobleme annehmen

Ein Problem anzunehmen und Frieden damit zu machen, das klingt immer ein bisschen esoterisch. Doch psychologisch betrachtet ist durchaus etwas dran, denn mit der Energie,

die wir aufwenden, um ein Problem in den Griff zu bekommen, kann es sich verhalten wie mit der berühmten Tür: Wir stemmen uns dagegen, obwohl sie nach innen aufgeht. Schlafprobleme haben in aller Regel eine Vorgeschichte. Je länger sie bestehen, desto klarer ist, dass sie etwas mit unserer Persönlichkeit zu tun haben. Sie isoliert zu betrachten wäre ziemlich kurzsichtig. Es ist also vielleicht sinnvoller, nach den Ursachen zu forschen, statt sich immer mehr unter Stress zu setzen, weil man nicht so optimal schläft.

Alles hat sein Gutes: Erkennen Sie das Positive

Häufig sind es nämlich gerade sehr positive Persönlichkeitsmerkmale, die als »Nebenwirkung« zu Schlafstörungen führen. Zum Beispiel Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Genauigkeit. Menschen mit diesen Talenten können oft schlecht abschalten, vor allem zur Schlafenszeit. Dann denken sie darüber nach, was am Tag liegen geblieben ist oder welche Dinge am nächsten Morgen unbedingt erledigt werden müssen. Genau diese mentale Aktivität verhindert ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf. Menschen, die stets gut einschlafen, haben vielleicht einfach ein dickeres Fell. Sie finden prima in den Schlaf, obwohl ein paar Dinge unerledigt geblieben sind. Es ergibt daher Sinn, leichte Einschlafstörungen als Bestandteil der eigenen positiven Persönlichkeit zu betrachten und einfach anzunehmen. Letztlich hängt es vom Leidensdruck ab, ob das gelingt. Eins ist jedoch sicher: Sich über sich selbst zu ärgern, hilft garantiert nicht.

Übergewicht: Schlaflosigkeit macht dick

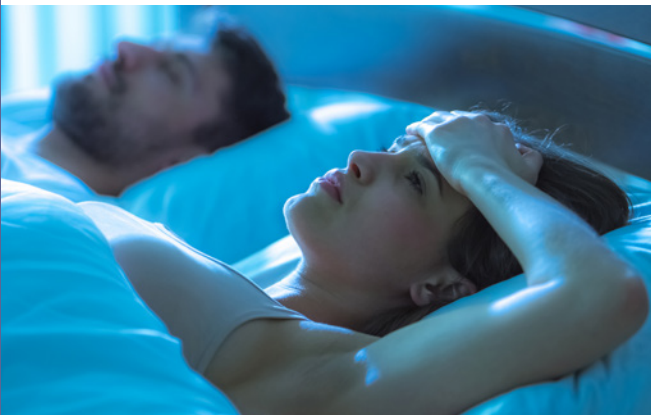
Studien deuten darauf hin, dass Schlafmangel zu Übergewicht führen kann. Ein Teil dieser Untersuchungen besagt, dass zu wenig Schlaf zu einer vermehrten Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin führt, wodurch der Appetit größer wird und wir auch häufiger und mehr essen. Eine weitere Ursache besteht ganz profan darin, dass Menschen, die nur wenige Stunden schlafen, mehr Zeit haben zu essen. Da wir in einer Gesellschaft leben, die es uns jederzeit ermöglicht, Nahrungsmittel zu konsumieren, klingt das plausibel. Hinzu kommt, dass wir die Abendstunden häufig vor dem Bildschirm verbringen, was nicht selten mit dem Verzehr hochkalorischer Snacks einhergeht. Wenn man weiß, dass wir beim Fernsehen nur zehn Prozent mehr Energie verbrauchen als im Schlaf, wird klar, dass ein verkürzter Medienkonsum zugunsten einer längeren Schlafdauer unsere Energiebilanz deutlich verbessern würde.

Zusätzlich entsteht eine Art Teufelskreis: Schlafmangel verändert den Stoffwechsel in eine ungünstige Richtung. Statt Zucker wird

verstärkt Eiweiß zur Energieversorgung verwendet. Der zur Verfügung stehende Zucker wird dann in Fett umgewandelt und gespeichert. Dieser Effekt tritt schon nach einer Nacht mit wenig Schlaf ein, wie eine aktuelle schwedische Studie zeigt. Bei Schlafstörungen liegt außerdem häufig ein erhöhter Stresshormonspiegel vor. Und diese Stoffe führen wiederum zur vermehrten Einlagerung von Fett im Bauchbereich. Das berüchtigte »viszerale« Bauchfett wächst – und mit ihm das Risiko für Diabetes und Co. Dieses Fett gilt als besonders ungünstig, da es eigenständig Hormone produziert und in den Körper aussendet. Damit wirkt es wie ein Störfeuer auf viele Körpervorgänge. Viszerales Bauchfett beeinträchtigt den Insulin-Stoffwechsel, erhöht ungünstiges Cholesterin und fördert Entzündungen. Es gilt also auch umgekehrt: Nicht nur die Ernährung beeinflusst den Schlaf, auch der Schlaf beeinflusst, was wir essen und ob wir dick werden. Hat sich das Übergewicht erst einmal etabliert, droht ein weiteres Problem.

Vor allem der Partner leidet: Schlafkiller Schnarchen

Schnarchen ist weit verbreitet und kommt mit zunehmendem Alter immer häufiger vor. Fast 60 Prozent der Männer und etwa 40 Prozent der Frauen sind betroffen. Schnarchen stört den Schlaf in zweifacher Hinsicht: Zum einen vermindert es die eigene Schlafqualität, zum anderen wird der Schlaf der Partnerin oder des Partners gestört. Frauen leiden weit häufiger unter dem Lärm, den ihre Bettgenossen produzieren, wie die oben genannten Zahlen zeigen. Doch wer auch immer schnarcht, die Ursache



für die störende nächtliche Geräuschbildung liegt sehr oft in der Ernährung – indirekt, versteht sich. Denn der größte Risikofaktor ist Übergewicht! Weitere Ursachen: Alkoholkonsum, Schlaf- beziehungsweise Beruhigungsmittel und ein fortgeschrittenes Alter, wodurch es zum Erschlaffen der Nasen- und Mund-Rachen-Muskulatur kommt. Chronische Schnarcher sollten sich einer schlafmedizinischen Untersuchung stellen, denn die nächtliche Unterversorgung mit Sauerstoff kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen.

Hier droht Abhängigkeit: Risiko Pharma-Schlaf

1,9 Millionen Menschen in Deutschland nehmen nach Angaben der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin) regelmäßig Schlafmittel ein. Das Problem: Schlaftabletten haben keine heilende Wirkung, weil sie lediglich sedierend wirken, aber nicht an den Ursachen ansetzen. Werden sie abgesetzt, ist die Störung sofort wieder da. Zudem ist die Einnahme mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden. Am gravierendsten ist der Gewöhnungseffekt. Er führt dazu, dass Betroffene schon bald eine höhere Dosis des entsprechenden Präparats benötigen, um die gleiche Wirkung zu erzielen und so extrem schnell in eine Abhängigkeit geraten. Schon nach wenigen Wochen kann das Absetzen so eines Medikaments zu Entzugserscheinungen führen. Experten schätzen, dass weit mehr als eine Millionen Menschen in Deutschland von Schlafmitteln abhängig sind. Zwei Drittel davon sind Frauen über 65 Jahre.

So wirken Schlafmittel

Die Wirkung vieler Schlafmittel basiert entweder auf den sogenannten Z-Substanzen. Das sind Zaleplon, Zolpidem und Zopiclon oder auf Benzodiazepinen, einer Stoffgruppe, die noch häufiger eingenommen wird. Der Effekt all dieser Präparate ist angstlösend, beruhigend und muskelentspannend. Sie verstärken die natürlichen Signale des Gehirns zum Herunterfahren und Einschlafen. Doch diese medikamentös herbeigeführte Ruhigstellung hat einen Haken: Sie verschlechtert die Schlafqualität. Vor allem, weil sich die für die Erholung so wichtigen Tiefschlafphasen verkürzen.

Kurz zusammengefasst

Nun haben wir uns einen kleinen Überblick über die Bedeutung des Schlafes und die Vorgänge verschafft, die währenddessen ablaufen. Dabei wird eines klar: Nachts sind wir viel aktiver als vermutet. Wir fühlen uns zwar wie ausgeschaltet, doch im Hintergrund passiert eine ganze Menge. Dieser Umstand schlägt sich auch im Kalorienverbrauch nieder. Der ist im Schlaf nämlich nur unwesentlich geringer als tagsüber. Um es anschaulich zu machen: Wer acht Stunden schläft, verbraucht im Vergleich zum Wachzustand nur etwa 130 Kalorien (kcal) weniger. So viel wie in zwei Riegeln Milkschokolade stecken.

Gut zu wissen: Erholsamer Schlaf ist existenziell. Er hat viele Funktionen, dient jedoch vor allem der Regeneration von Leib und Seele.

Die letzte Mahlzeit: Weichenstellung für guten Schlaf

Diese Erfahrung hat bestimmt jeder schon einmal gemacht: Ein Treffen beim »Griechen«, ein Grillabend mit Freunden oder die klassische Weihnachtsgans. Es wird etwas später, noch ein Schnäpschen hinterher ... Doch die Quittung kommt prompt. Man fühlt sich zwar müde und erschöpft, schläft aber trotzdem schlecht ein oder wacht nach kurzer Zeit wieder auf, schläft unruhig oder fühlt sich am nächsten Morgen »wie gerädert«. Kein Wunder: Bei einem schweren Abendessen mit viel Fleisch, fettigen Beilagen und Soßen, Alkohol und vielleicht noch einem süßen Nachtisch muss unser Organismus Schwerstarbeit leisten. Leicht kommen bei einem solchen Gelage 1000 Kalorien (kcal) und mehr zusammen, vor allem in Kombination mit Bier oder Wein und Schnaps. Bei einer empfohlenen täglichen Zufuhr von 1500 bis 2000 Kalorien im Schnitt ist klar, dass wir an diesem Tag unser Konto satt überziehen.

Fett und Eiweiß: Langzeitbeschäftigung für den Magen

Noch problematischer ist die Belastung des Verdauungssystems und die Blockade des oben beschriebenen Regenerationsstoffwechsels. Fette

Speisen wie Gans, Grillfleisch oder Ölsardinen können bis zu sieben Stunden im Magen verweilen, bis sie weiter in den Darm geleitet werden. Dann hat das Verdauungssystem aber noch lange keine Ruhe. Selbst scheinbar harmlose Bratkartoffeln oder Geflügel beschäftigen den Magen bis zu vier Stunden. Hinzu kommt: Jede Mahlzeit regt das sympathische Nervensystem und damit die Adrenalinausschüttung an. Und das macht wach. Damit ist klar, dass auch die Schlafqualität beeinträchtigt wird. Die Empfindlichkeit auf solche Mahlzeiten nimmt im Alter übrigens zu. Also raten Experten, die letzte Mahlzeit des Tages möglichst leicht verdaulich und nicht allzu kalorienreich zu gestalten und vor allem rechtzeitig vor dem Schlafengehen zu verzehren. Zwei bis vier Stunden Pause zwischen Abendessen und Nachtruhe sind optimal. Und das Abendessen sollte möglichst vor 20 Uhr stattfinden. Davon profitieren auch die Entgiftungsorgane Leber, Darm und Nieren, die dann dafür sorgen können, Schadstoffe dingfest zu machen und für die Ausscheidung vorzubereiten. Übrigens: Die Nieren mögen gern viel Wasser – am liebsten kohlenstofffrei und mineralstoffarm, über den ganzen Tag verteilt. Abends nicht mehr zu viel, denn, wer zu oft auf die Toilette muss, schläft wieder schlechter!

Gut zu wissen: Spätes und schweres Abendessen beeinträchtigt den Schlaf. Halten Sie eine Pause von zwei bis vier Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Bettruhe ein!

Was ist das eigentlich: leicht und schwer verdaulich?

Wie gut wir bestimmte Lebensmittel vertragen, ist individuell unterschiedlich. Während dem einen Kohlsorten oder roher Knoblauch zu schaffen machen, bereiten dem Nächsten grüne Paprika oder Pilze Verdauungsprobleme. Die meisten von uns sammeln im Laufe ihres Lebens entsprechende Erfahrungen und meiden die als Störenfried identifizierten Speisen.

Doch so unterschiedlich die Verträglichkeit auch sein mag, es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die einem Großteil der Menschen Magen- und Verdauungsprobleme bereiten. Wir sprechen dann von schwer verdaulichen Lebensmitteln. Schwer verdaulich bedeutet jedoch nicht automatisch, dass wir solche Nahrungsmittel prinzipiell meiden sollten. Es geht vielmehr darum, wann wir solche Lebensmittel verzehren und in welchen Mengen. Daher sieht unser Konzept vor, eher schwer verdauliche Lebensmittel in der ersten Tageshälfte zu verzehren und zum Abend hin auf Schonkost zu setzen. Auf eine einfache Formel gebracht bedeutet das: morgens Eiweiß, mittags Rohkost, abends Kohlenhydrate.

Vollkornprodukte: fördern und fordern den Darm

Ob Brot, Müsli oder Cerealien: Wo das volle Korn drin ist, gibt es auch reichlich wasserunlösliche Ballaststoffe. Die sind zwar erwünscht und gesund, können vom Darm jedoch nicht aufgespalten werden. Stattdessen dienen sie den dort lebenden Bakterien als Nahrung. Wie gut das klappt, hängt somit vom Zustand unseres Mikrobioms ab, der Gesamtmenge unserer Darmbakterien. Fest steht: Es dauert eine ganze Weile, bis die Ballaststoffe dort ankommen. Darum gilt: Vollkornprodukte am Abend eher meiden. Tipp: Zu frisches Brot kann manchmal unser Verdauungssystem ganz schön belasten. Leicht getoastet (natürlich nicht zu dunkel!) macht es leichter verdaulich.

Vorsicht Fruchtzucker: kein Obst am Abend

Obst kann bei Empfindlichen zu Blähungen und Durchfall führen. Unverdauliche Faserstoffe, Fruchtsäuren und der hohe Fruchtzuckeranteil sind die Gründe. Am Abend sollten wir uns daher mit Früchten zurückhalten. Sü-

