



DER WEG ZUM BESSEREN SCHLAF

Die wichtigste Zeit des Tages ist nachts. Denn im Murmeltier-Modus erholen sich Körper und Geist, das Immunsystem wird gestärkt. Hier geht's zum tiefen Schlummer

F

Ein Schäfchen, zwei Schäfchen, drei Schäfchen ... Das Abzählen von Wolltieren ist vermutlich die bekannteste Einschlafpraktik. Allerdings keine besonders effektive: In einer Studie der Universität Oxford fanden Probanden diese Gute-Nacht-Strategie eher anstrengend als entspannend. Doch wie lockt man ein störrisches Sandmännchen dann ans Bett? Vor allem zwei Faktoren sind entscheidend, sagen Fachleute wie der niederländische Schlafexperte **Floris Wouterson**: „Die Schlafqualität hängt zur Hälfte von unserer Lebensweise ab. Die anderen 50 Prozent werden von der Matratze bestimmt“, so der Coach und Fachautor (siehe Buchtipp nächste Seite), der in unserem Nachbarland Personalmanager und Privatleute zum Thema Schlummer betreut.

Eine gute Matte folgt den Körperkonturen, stützt das Skelett und leistet angenehm dosierten Widerstand. Gerade wer häufig unruhig schläft, nachts mit steifen Gliedern aufwacht oder womöglich bereits in einer Liegekuhle versinkt, sollte über einen Wechsel der Unterlage nachdenken. Als durchgelegen gilt die Matratze, wenn der Abstand zwischen ihrer Oberfläche und dem tiefsten Punkt der Kuhle mehr als zweieinhalb Zentimeter beträgt. Um bei der Neuanschaffung den individuell passenden Härtegrad und das richtige Material – beispielsweise Federkern, Kaltschaum, Latex oder Viscoschaum – herauszufinden, ist etwas Körperersatz nötig. „Liegen Sie beim Kauf im Fachgeschäft ausgiebig Probe, am besten mit geschlossenen Augen und in Ihrer gewohnten Schlafposition. Anschließend lassen Sie Ihr Körpergefühl entscheiden“, empfiehlt Wouterson.

Die passende Matratze finden

Je höher das Körpergewicht, desto fester darf die Unterlage sein. Menschen, die nachts stark schwitzen, greifen besser zu gut durchlüftetem Federkern als zu Viscoschaum, der die Wärme eher zurückhält – was wiederum gut ist für verfrornene Schläfer. Die allergikerfreundlichen Latexmatratzen bieten einen hohen Liegekomfort, sind aber vergleichsweise teuer, schwer und mühsam zu wenden. Die zunehmend beliebteren Boxspringbetten, die man in der gehobenen Hotellerie trifft, neigen laut Stiftung Warentest durch den Einfluss von Wärme und Schweiß schnell zur Kuhlenbildung.

Etwa sieben bis zehn Jahre Lebensdauer schreiben Experten einer Matratze zu, bei sehr hochwertigen Modellen auch etwas mehr. Ähnlich lange behalten Lattenroste ihre Spannkraft und Stabilität. „Vor allem im Hüftbereich, auf dem ungefähr 40 Prozent des Körpergewichts lasten, sind die elastischen Leisten nach dieser Zeit häufig durchgelegen“, sagt Floris Wouterson. Menschen mit einem hohen nächtlichen Bewegungsdrang greifen am besten zu einem Tellerlattenrost. Bei dieser Unterfederung sitzen auf jeder Latte gleich mehrere

kleine Tellermodule aus Kunststoff. Diese Konstruktion passt sich dann sanft an die Schlafbewegungen des Nutzers an.

Nicht zu heiß, nicht zu kalt

Eine wichtige Rolle für die nächtliche Erholung spielt die richtige Temperatur – nicht bloß im Schlafzimmer, sondern auch unter der Bettdecke. „Das Wärmeempfinden ist im Zusammenhang mit dem Schlaf wohl eine der am meisten unterschätzten Einflussgrößen“, bestätigt Schlafexperte Wouterson. „Eine als unangenehm empfundene Temperatur bewirkt, dass Sie häufiger wach werden und sich Ihr Körper weniger gut regeneriert.“ ▶

SO LIEGEN SIE RICHTIG

WER DIE MATRATZE UND DAS KOPFKISSEN PASSEND ZU SEINER BEVORZUGTEN SCHLAFPOSITION WÄHLT, RUHT ENTSPANNTER

	MATRATZE	KOPFKISSEN
SEITENLAGE	Die Matratze darf etwas nachgiebiger sein, speziell bei leichteren Personen, damit Hüfte und Schulter ausreichend in die Unterlage einsinken können. So bleibt die Wirbelsäule gerade ausgerichtet. Seitenschläfer profitieren besonders von Matten mit mehreren Liegezonen.	Das Kopfkissen sollte den Raum zwischen Kopf, Hals und Matratze so ausfüllen, dass die Halswirbelsäule eine horizontale Achse bildet und damit entlastet wird.
RÜCKENLAGE	Damit beim Schlafen kein Hohlkreuz entsteht, muss das schwere Becken etwas einsinken dürfen und die Brustwirbelsäule gestützt werden. Im Idealfall spüren Sie beim Matratzentest kaum Spannung im Bereich des unteren Rückens. Schieben Sie probeweise auf dem Rücken liegend eine Hand unter die Lendenwirbelsäule. Gelingt das ohne Mühe, ist die Matratze normalerweise weniger gut geeignet.	Spezielle Nackenstützkissen halten das Haupt in der orthopädisch sinnvollen Position und verhindern, dass der Kopf im Schlaf nach links oder rechts absinkt. Eine eher niedrige Unterlage erleichtert die Atmung.
BAUCHLAGE	Eine härtere Matratze verhindert, dass der Bauch einsinkt und zu viel Druck auf den Bandscheiben lastet.	Damit der Nacken nicht abknickt, empfiehlt sich ein möglichst flaches Kissen. Viele Bauchschläfer verzichten völlig auf eine Unterlage für ihr Haupt.

Kaschmirwolle gleicht Temperaturwechsel aus

Frostbeulen fühlen sich unter Daunendecken mit Wärme­klasse drei oder vier kuschlig wohl. Ebenso wie synthetische Materialien sind Daunen allerdings nicht besonders atmungsaktiv. Wer schnell schwitzt, kommt deshalb mit Naturhaardecken aus Kamelhaar oder Kaschmir besser zurecht. „Kamele und Kaschmirziegen leben in Regionen, in denen es tagsüber sehr heiß ist, während es abends extrem abkühlt. Die Wolle dieser Tiere gleicht Temperaturschwankungen optimal aus und eignet sich damit ideal für Bettdecken“, empfiehlt Floris Wouterson.

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Es lohnt sich also, die Liegestatt optimal nach seinen Bedürfnissen zu gestalten. Die Mühe macht sich bezahlt, das zeigte vor einigen Jahren auch die US-Studie „Changes in back pain, sleep quality, and perceived stress after introduction of new bedding systems“ (Veränderung von Rückenschmerzen, Schlafqualität und Stresswahrnehmung nach Einführung eines neuen Bettungssystems, B.H. Jacobson et al., 2009). Laut der Untersuchung gewinnen Schlecht­schläfer dank einer neuen Ausstattung bis zu einer Stunde mehr Nachtruhe.

Ein gemütliches Schlafzimmer

Erholsamer Schlaf beginnt allerdings nicht erst, wenn man auf die Matratze niedersinkt. Auch die Umgebung spielt eine wichtige Rolle. „Das Schlafzimmer sollte ein heiter-gelassener Rückzugsort sein. Freundliche Wandfarben, angenehme Gerüche, eine frische Bettwäsche – all solche Dinge fördern die Entspannung und verbessern die Nachtruhe“, weiß die Münchner Hypnosetherapeutin und Schlaftrainerin **Rebecca Herrmann**. Wirkt die Schlafstätte hingegen wie ein zweites Büro, voller Elektronikgeräte, Ladestationen und leuchtender Standby-Lämpchen, findet der Geist schwerlich zur Ruhe. Herrmann: „Licht ist ein klassischer Schlaf­räuber, vor allem wenn es sich um das blaue

ZÄHLTECHNIK

Mit der 4-2-6-Atmung lässt sich das rasende Gedankenkarussell im Kopf stoppen



Displaylight von Handys, Computer und Tablets handelt. Es drosselt die Produktion des Schlafhormons Melatonin im Gehirn, das reduziert die Schlaf­tiefe.“

Auch Lärm wirkt als Weckreiz, deshalb sollte die leiseste Ecke der Wohnung zum Schlafzimmer erkoren werden. Klappt das nicht, gilt es, die störenden Geräusche gezielt auszusperren. Je nach Stärke und Einfallstor des Radaus bewähren sich beispielsweise dicke Fenstervorhänge, Schallschutzfenster, Türbodendichtungen, Teppichböden oder Dämm­matten aus Akustikschaumstoff für die Wände. Am besten, Sie lassen sich im Fachhandel beraten. Mitunter liegt das Lärm­problem allerdings direkt neben einem. Um den Schnarcher ruhig zu stellen, nützt es oft schon, wenn

FLORIS WOUTERSON

Er beschäftigt sich seit über 17 Jahren mit dem Thema Nachtruhe und gilt in seiner niederländischen Heimat als Schlaf­experte Nr. 1



FLORIS WOUTERSON

SUPER SCHLAFEN

Praktische Tipps für den besten Schlaf aller Zeiten



MEHR TIPPS

In seinem Ratgeber „Superschlafen“ verrät Floris Wouterson alles, was uns nachts besser zur Ruhe bringt (Südwest Verlag, 20 Euro)



REBECCA HERRMANN

Sie arbeitet als LernCoach mit Kindern und als HypnoseCoach mit Erwachsenen in ihrer Praxis in München



dieser auf der Seite ruht statt auf dem Rücken – Letzteres fördert Atemgeräusche. Auch Zahnschienen oder Atemmasken vom Arzt helfen manchen Betroffenen. Ist das Schnarchen anatomisch begründet, kann ein chirurgischer Eingriff, etwa eine Gaumensegelstraffung oder Nasen-OP, die nächtliche Ruhestörung deutlich minimieren.

Den unruhigen Geist runterfahren

Und was, wenn die Liegestatt kuschlig ist, das Schlafzimmer herrlich ruhig, aber hinter der Stirn dreht sich ein quietschendes Gedankenkarussell? In diesem Fall braucht es gezielte Entspannungsstrategien – etwa Fantasiereisen an einen persönlichen Lieblingsort oder auch kleine Atemübungen. „*Bewusste Atmung beruhigt das Nervensystem und wiegt einen sanft in den Schlaf*“, weiß Hypnosetherapeutin Herrmann. „*Der entscheidende Punkt dabei ist, länger aus- als einzuatmen.*“ Die Entspannungsexpertin empfiehlt insbesondere die 4-2-6-Atmung. Während man einatmet, zählt man bis 4, hält dann 2 Takte lang die Luft an, um anschließend auszuatmen und dabei bis 6 zu zählen. „*Das längere Ausatmen beruhigt den Körper, die Konzentration auf das Zählen lenkt vom Grübeln ab*“, verspricht Herrmann. Zählen Sie also lieber Atemzüge als Schafe!

BERNHARD HOBELSBERGER

WORAUF ES FÜR EINE GUTE NACHT ANKOMMT

Checkliste für ein Schlafzimmer, in dem nichts stört:

★ Keine wilden Bilder oder grellen Farben

Beides stimuliert die Gehirnzellen. Sorgen Sie lieber für ein beruhigendes, dezentes Dekor.

★ Kein Smartphone oder andere mobile Geräte wie iPad, Laptop, E-Reader etc. als Wecker einsetzen.

Diese Geräte beeinträchtigen die Delta-Wellen im Gehirn während des Tiefschlafs. Der Blauanteil des Displays hemmt bei 99 Prozent aller Menschen die Melatoninproduktion.

Verwenden Sie einen herkömmlichen, also einen Quarzwecker.

★ Kein Fernsehgerät im Schlafzimmer

Wer im Schlafzimmer fernsieht, bringt mit diesem Raum viel weniger das Thema Schlaf in Verbindung.

Weiterer Nachteil: Es ist erwiesen, dass Paare mit Fernseher im Schlafzimmer 50 Prozent weniger Sex haben.

★ WLAN abends abschalten

Von der drahtlosen Technik geht elektromagnetische Strahlung aus, die den Schlaf beeinträchtigt. Setzen Sie eine Zeitschaltuhr ein, mit der der Router etwa um 22 Uhr aus- und morgens wieder eingeschaltet wird.

★ Keine Docking-Station, Stand-by-Lämpchen & Co.

Hier gilt dasselbe wie beim WLAN. So gut wie alle elektronischen Geräte verursachen eine elektromagnetische Strahlung, die unsere Nachtruhe stört. Deshalb lädt man sie besser nicht im Schlafzimmer.

★ Gut aufgeräumt

Sie sollten es Ihrem Gehirn so leicht wie möglich machen, mit dem Schlafzimmer Ruhe zu assoziieren. Ein unaufgeräumtes Zimmer wirkt unruhig. Auf den Punkt gebracht: keine herumliegenden Kleidungsstücke, Bücher, Zeitschriften, kein Krimskrams, kein Wäschekorb usw.

★ Gute Verdunkelung

Je dunkler der Raum, desto fester der Schlaf. Greifen Sie bei nicht gut schließenden Vorhängen notfalls zu Klebeband oder Wäscheklammern.

★ Eine Temperatur zwischen 16 und 18 Grad

Das Zimmer darf kühl, aber nicht kalt sein, da die Lunge sonst mehr arbeiten muss. Auch ein zu warmes Zimmer verlangt dem Körper zusätzlich etwas ab. Dies sind Weckreize, die es zu vermeiden gilt.

★ Schlafzimmertür schließen

Im Schlaf begeben wir uns in eine verletzbare Situation. Eine geschlossene Zimmertür gibt Ihrem Unterbewusstsein ein Gefühl der Sicherheit, das Sie besser schlafen lässt.

★ Umgebungsgeräusche minimieren

Geräusche sind Störfaktoren und sollten daher auf ein Minimum begrenzt werden. Unvermeidliche Geräusche können mit dem sogenannten weißen Rauschen überlagert werden. Das sind Hintergrundgeräusche wie Regen oder Meeresrauschen via App, die das Ein- auch Durchschlafen erleichtern.

★ Schlafkomfort up to date halten

Ein guter und erholsamer Schlaf wird zu 50 Prozent von einer geeigneten Matratze bestimmt. Darüber hinaus sollten auch Bettgestell und Lattenrost, Decke, Kopfkissen und Bettwäsche Ihren Bedürfnissen entsprechen, damit es nicht zu unnötigen Weckreizen kommt.

★ Kein Teppichboden im Schlafzimmer bei Allergien

Staub und Fasern in der Luft wirken sich negativ auf die Atemwege aus und erschweren die Atmung.