

DAS EXPERTEN-
INTERVIEW

Schlafen Sie gut

**Wie stark beeinflussen Bewegung und Sport unsere Nachtruhe?**

Sehr! Ich empfehle eine Mischung aus moderatem Ausdauer- und Muskeltraining, denn das scheint das Ein- und Durchschlafen sowie den Tiefschlaf am besten zu fördern. Aber bitte nicht erst kurz vorm Einschlummern loslegen: Durch Sport steigt die Körpertemperatur an – kontraproduktiv für den Schlaf. Zwischen Training und Betruhe sollten etwa zwei Stunden liegen. Ein Spaziergang und Stretching vorm Schlafen ist dagegen sinnvoll.

Gute Nahrung für gute Nächte – welche Rolle spielt, was wir essen?

Eine große. Das Abendessen sollte leicht verdaulich sein und nicht blähen. Also besser keine Rohkost, keine Hülsenfrüchte, auch nichts Fettreiches. Schlaffördernd sind Proteine: Sie enthalten die Aminosäure L-Tryptophan, aus der unser Körper abends das „Müdemach-Hormon“ Melatonin bildet. Dafür braucht er übrigens auch ein paar Kohlenhydrate – die uns zusätzlich davor bewahren, nachts wach zu werden und Heißhunger auf Süßes zu entwickeln. Man sollte deshalb abends nicht ganz auf sie verzichten, auch wenn das einige Diäten empfehlen. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.

Was ist mit Kaffee und Alkohol – erlaubt oder besser Finger weg?

Koffeinsensible Menschen sollten ab dem frühen Nachmittag keinen Kaffee, grünen oder schwarzen Tee mehr trinken. Manchen Menschen hilft eine Tasse Kaffee am Abend allerdings einzuschlafen, weil er ihren niedrigen Blutdruck normalisiert. Alkohol wirkt entspannend und kann Einschlafen erleichtern – erschwert aber oft das Durchschlafen. Außerdem fördert er die Muskelerschlaffung, was Schnarchen und Schlafapnoe begünstigt

und verstärkt. Gegen ein Gläschen in Ehren als Entspannungs-Ritual am Abend spricht sicherlich nichts – wenn es nicht zu viel wird.

Welche Rituale und Techniken empfehlen Sie denn besonders?

Atemübungen, Meditation und Autogenes Training helfen dabei, den Körper auf Schlaf einzustimmen. Spannend: Kürzlich wurde nachgewiesen, dass Menschen, die abends beten, im Schnitt besser schlafen als Nichtbeter. Mit Beten hat man früher seine Sorgen Gott anvertraut und damit seine Seele „gereinigt“ – das scheint also noch zu wirken. Tagebuch führen hilft ebenfalls, sich von Grübeleien zu befreien. Wichtig ist, Kombis wie „Bett und Arbeit“ sowie „Bett und Handy“ zu entkoppeln. Lassen Sie an und in Ihr Bett nur Ihren Liebsten – oder Ihr Haustier. Umfragen zeigen, dass Katzen und Hunde als „Mitschläfer“ beruhigend auf uns wirken und guten Schlaf fördern.

Welchen Einfluss hat Elektrosmog auf unser Wohlbefinden?

Wie die Strahlung von Elektrogeräten langfristig auf uns wirkt, lässt sich heute noch nicht sagen. Klar ist aber, dass einige Menschen sehr empfindlich darauf reagieren, zum Beispiel mit Schlafstörungen und einem geschwächten Immunsystem. Wenn möglich, sollten wir unserem Organismus deshalb nachts eine Auszeit gönnen und das Schlafzimmer stromfrei halten. Die Geräte ausschalten reicht nicht: ganz wegstellen oder Stecker raus.

Wie geht denn das am besten, Herr Doktor?



Augen zu und ab ins Reich der Träume: Dr. Michael Feld weiß, wie wir zur Ruhe kommen

Schlaf – wer mit nur wenig auskommt, gilt in unserer Gesellschaft als tough und belastbar. „Dabei ist Schlaf unser Lebenselixier“, sagt Allgemeinarzt, Schlafmediziner und Buchautor Dr. Michael Feld („Dr. Felds große Schlafschule“, GU). Denn während

der Nachtruhe aktiviert der Körper Selbstheilungskräfte, Muskeln wachsen, die Immunabwehr trainiert, Hormone steuern wichtige Prozesse, und die Seele verarbeitet ihre Themen. Was hilft, um entspannt ein- und durchzuschlafen, erläutert Dr. Feld im Interview.

**AROMATHERAPIE**

Lavendel – ob als Duftkerze, Strauß oder pflanzliches Arzneimittel (z.B. „Lasea“) – fördert innere Ruhe

Schlummer-Tipp

Cool bleiben 

Wenn unser Hirn bis spätabends durch Reizüberflutung „heißläuft“, findet es den Ausschalter nicht – und wir keine Ruhe. Was hilft: Handtuch für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank und dann aufs Kissen legen – oder sich gleich auf ein kühlendes Kissen betten, zum Beispiel „Klubbspore“ von Ikea.