

DR. ARIC PRATHER

**Das 7–
Tage–
Rezept
für guten
Schlaf**



ullstein

Schlaf ist etwas, das der Mensch nicht aktiv *tut*, sondern etwas, das mit ihm *geschieht*. Man muss lernen loszulassen, sich selbst aus dem Weg zu gehen und die Signale des Körpers in der Nacht und am Tag zu erkennen, die ihm sagen, *was* er tun soll und *wann*. Denn die Entscheidungen, die den Schlaf beeinflussen, beginnen nicht erst, wenn man ins Bett geht, sondern sofort, wenn man morgens aufwacht.

Die meisten Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, wissen längst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist. Sie brauchen deshalb eine einfache Anleitung wie »Das 7-Tage-Rezept«, um bereits ihren Tag so zu gestalten, dass sie in der kommenden Nacht gut schlafen können.

»Ich möchte meinen Patienten den Schlaf ermöglichen, den sie verdient haben.« Dr. Aric Prather

DR. ARIC PRATHER ist Leiter des Schlafverhaltensforschungsprogramms und Professor in der Abteilung für Psychiatrie an der University of California und Co-Direktor des Aging, Metabolism and Emotion Center (AME) in San Francisco.

DR. ARIC PRATHER

Das **7-**
Tage-
Rezept
für guten
Schlaf

Aus dem Amerikanischen von Cornelia Stoll

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Mai 2024

© für die deutsche Ausgabe

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© by Aric Prather, 2022

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Sleep Prescription. Seven Days to Unlocking Your Best Rest,
erschienen bei Penguin Books,
New York 2022.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Gesetzt aus Sabon Next

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06865-7

*Dieses Buch widme ich meiner Frau Michelle und meinen
beiden Söhnen Spencer und Jackson.*

*Auch wenn ihr hin und wieder meine Nachtruhe stört,
vermittelt ihr mir doch ebenso die Zuversicht zu träumen.*

INHALT

Einleitung: Zum Schlafen gemacht	9
Bevor es losgeht	23
Tag 1: Die (innere) Uhr stellen	29
Tag 2: Vom Gas gehen	51
Tag 3: Energie aufbauen – aber richtig	77
Tag 4: Sich frühzeitig Sorgen machen	95
Tag 5: Sie sind kein Computer, Sie können nicht einfach herunterfahren	121
Tag 6: Das Gehirn (um)trainieren	153
Tag 7: Lange aufbleiben	175
Fazit: Das Rezept fortschreiben	209
Dank	221
Anhang:	
Zusätzliche Ressourcen	225

Das Schlafstagebuch	227
Anmerkungen	233

EINLEITUNG

ZUM SCHLAFEN GEMACHT

VOR EIN PAAR Jahren hielt ich meinen schlafenden jüngsten Sohn, der gerade erst auf die Welt gekommen war, eine ganze Nacht lang an meiner Brust. Er war erst wenige Wochen alt und noch so winzig, dass er in meinen gewölbten Händen Platz gefunden hätte. Wie alle jungen Eltern in dieser Situation fühlte ich mich erschöpft, war übermüdet und konnte kaum die Augen offen halten. Er jedoch schlief tief und fest, schnaufte leise und rhythmisch an meinem Ohr. Aber ich wusste, dass er in der Sekunde, in der ich versuchen würde, ihn vorsichtig (extrem vorsichtig!) abzulegen, seine Augen aufklappen und schreiend protestieren würde. Also zwang ich mich, wach zu bleiben, und hielt ihn weiter in meinen Armen. Als Schlaf Forscher war mir bewusst, wie wichtig Schlaf für sein kleines, in der Entwicklung befindliches Gehirn war: Gedächtniskonsolidierung. Bildung neuer Synapsen. Fortschwemmen von Abfallprodukten der täglichen Gehirnprozesse mit einer reinigenden Liquor-Spülung. Senkung des Blutdrucks, um sein zartes Nervensystem zu entspannen. Die Freisetzung von Wachstumshormonen, um Heilung, Regeneration und Wachstum zu fördern.

Es war nicht die erste Nacht, die ich mit einem Säugling im Arm durchwachte und in der ich mich selbst nach Schlaf sehnte, und es sollte auch nicht die letzte sein. In dieser Nacht jedoch dachte ich intensiv darüber nach, wie viel *Arbeit* Schlaf machen kann. In unserer Schlafklinik an der University of California in San Francisco (UCSF) stehen die Menschen – bildlich gesprochen – Schlange, um sich bei ihren Schlafproblemen helfen zu lassen. Für viele Menschen ist Schlaf eine heikle und schwer zu erreichende Angelegenheit, die eher mit Stress und Ängsten als mit Entspannung und Erholung verbunden ist. Für manche, die schon ihr Leben lang »schlechte Schläfer« waren, ist es wie eine Fähigkeit, die sie noch nie richtig beherrscht haben. Für andere ist es eine Fähigkeit, die ihnen plötzlich und ohne Vorankündigung abhandengekommen ist – wohin nur?

Genauso wie Nahrung, Wasser und Luft benötigen wir Schlaf, um zu leben. Hörten wir auf zu schlafen, würden wir sterben. Sicher, es würde eine Weile dauern, aber zu schlafen ist ein ebenso essenzieller und lebenserhaltender Vorgang wie Essen, Trinken und Atmen. Ohne Schlaf würde unser Körper allmählich herunterfahren und sich abschalten. Warum um alles in der Welt kann etwas, das so natürlich, instinktgesteuert und automatisiert ist, so schwer sein?

Ich verdiene meinen Lebensunterhalt mit Schlafforschung und sage Ihnen gleich vorweg, dass es in der Regel einen Hauptfaktor gibt, der dem Schlaf im Wege steht, nämlich Sie selbst.

Ich meine nicht nur Sie persönlich. Ich meine uns alle. Wir sind großartig darin, unserem Schlaf in die Quere zu kommen. Das geschieht nicht absichtlich. Und wir verhalten uns nicht

bewusst falsch. In der Schlafklinik behandeln meine Kolleginnen und Kollegen und ich Hunderte Patienten im Jahr, die mit Schlafproblemen kämpfen. Wenn sie zu uns kommen, haben sie schon alles ausprobiert. Sie haben die gängigen schlafhygienischen Maßnahmen ergriffen und ihre Schlafumgebung ruhig, dunkel und kühl gestaltet. Sie haben mit verschiedenen Medikamenten experimentiert. Oft sind sie vom Hausarzt oder Psychotherapeuten an uns überwiesen worden. Für viele ist Schlafen so problembeladen, dass allein schon die Angst, ob sie an diesem Abend einschlummern werden oder nicht, sie nicht schlafen lässt – das mag lächerlich klingen, ist aber ein sehr starker und schwer zu durchbrechender schlaffeindlicher Kreislauf.

Wesentlich hat unser Problem damit zu tun, dass wir in einer Welt leben, die keinen gesunden Schlaf zulässt. Für viele von uns kommt die Nachtruhe an letzter Stelle. Es gibt so viel anderes, das uns dringlicher und wichtiger erscheint. Wir treffen im Verlauf eines Tages bestmögliche Entscheidungen: um unsere Arbeit zu bewältigen, erfolgreich zu sein und etwas zu erreichen, Rechnungen zu bezahlen, unsere Kinder und Partner zu unterstützen. Aber so viele dieser Entscheidungen – die im Moment durchaus Sinn ergeben – holen uns am Ende des Tages ein. Denn diese scheinbar kleinen Entscheidungen führen dazu, dass unser zirkadianer Rhythmus gestört ist oder unser homöostatischer Schlafdruck nicht genug Pep hat. Wir gehen ins Bett, während Stimulanzien, die das Schlafhormon stören, immer noch unseren Körper durchdringen, weil wir die Halbwertszeit der letzten Tasse Tee oder Kaffee oder des letzten Glases Limonade nicht berechnet haben. Wir sabotieren unseren tiefen, erholsamen Slow-Wave-Schlaf – den wir brauchen,

um den Stoffwechsellmüll nach einem langen Tag aus dem Gehirn zu entsorgen. Unser bequemes Bett wird unversehens eher zum Auslöser für Schlaflosigkeit als für Schläfrigkeit, und dieses Problem wird verstärkt, je länger wir mit dem Schlaf kämpfen, ohne zu wissen, wie wir die unserem Gehirn und Körper antrainierte »konditionierte Wachheit« durchbrechen können.

Einschlafen ist etwas, das wir nicht aktiv *tun*, sondern etwas, das mit uns *geschieht*. Es hat viel mit Loslassen zu tun, damit, uns selbst nicht im Weg zu stehen und unseren Körper darauf zu trainieren, nachts und im Verlauf des ganzen Tages die Signale zu erkennen, die ihm vermitteln, was er tun soll und wann. Entscheidungen, die unsere Nachtruhe beeinflussen, fällen wir nicht erst, wenn wir ins Bett gehen. Wir fällen sie ab der Sekunde, in der wir morgens aufwachen.

Den meisten Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, muss nicht gesagt werden, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist – das wissen sie längst. Sie brauchen eine einfache Anleitung, wie sie ihren Tag so gestalten können, damit sie in der nächsten Nacht gut schlafen können.

Schlaf: Der Klebstoff, der unser Leben zusammenhält

Die meisten Menschen machen sich über den Schlaf erst Gedanken, wenn er nicht mehr richtig funktioniert. Ich selbst habe auch nicht viel über ihn nachgedacht (außer, dass ich etwas mehr davon hätte brauchen können), bis ich während meines Psychologiestudiums den Einfluss psychologischer Faktoren und Verhaltensfaktoren wie Stress und Schlaf auf das Immunsystem untersuchte. Ursprünglich konzentrierte sich