

Prof. Dietrich Grönemeyer

## **MEINE FORMEL FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF**



Prof. Dietrich Grönemeyer

MEINE FORMEL FÜR EINEN GESUNDEN

SCHLAF

**südwest**

# Inhalt

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Vorwort                                               |    |
| Schlaf ist Urmedizin . . . . .                        | 9  |
| Federbett statt Fußball – eine gute Idee? . . . . .   | 9  |
| Schlafprobleme beginnen am Tag . . . . .              | 10 |
| Guter Schlaf macht gesund, schön und schlau . . . . . | 11 |
| Die Kunst des Schlafes ist eine Lebenskunst . . . . . | 11 |

## 1

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Schlafen, träumen, heilen . . . . .                                | 13 |
| Warum wir schlafen müssen,<br>aber manchmal nicht können . . . . . | 14 |
| Was passiert eigentlich, wenn wir schlafen? . . . . .              | 15 |
| Schlaflosigkeit ist unsichtbar. Leider. . . . .                    | 15 |
| Zu müde, um zu schlafen? . . . . .                                 | 16 |
| Schlafen Sie immer schlecht, oder nur manchmal? . . . . .          | 18 |
| Wenn sich Entzündungen stapeln . . . . .                           | 21 |
| Ausgeschlafen – ein super Gefühl . . . . .                         | 22 |
| Schlaf ist Weltmedizin . . . . .                                   | 24 |
| Der Schlaf ist älter als wir Menschen . . . . .                    | 24 |
| Andere Länder, andere Schlafkulturen . . . . .                     | 25 |
| Was die alten Griechen noch über<br>Heilschlaf wussten . . . . .   | 29 |
| Heilschlaf in Asklepios Tempel . . . . .                           | 29 |
| Ein doppelter »Doktor-Effekt« . . . . .                            | 30 |
| Vom Tempel zum Boxspringbett . . . . .                             | 31 |
| Schlaf ist ein Notausgang . . . . .                                | 33 |
| Warum wir bei Langeweile wegdösen . . . . .                        | 33 |
| Streit? Ich schlaf dann mal weg ... . . . .                        | 34 |
| Warum schlafen wir so schlecht, wenn wir krank sind? . . . . .     | 35 |
| Liebe Krankenhäuser: Lasst die Menschen schlafen! . . . . .        | 37 |

## 2

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wie unsere innere Uhr tickt . . . . .                                                 | 41 |
| Wie die Sonne unsere innere Uhr steuert . . . . .                                     | 42 |
| Cortisol und Melanin: Wie uns Hormone fit machen –<br>und schlafen lassen . . . . .   | 43 |
| Guter Tag, gute Nacht . . . . .                                                       | 46 |
| In unserem Körper ticken viele innere Uhren . . . . .                                 | 49 |
| Wie viel Schlaf ist genug? . . . . .                                                  | 52 |
| Nein, 7 Stunden sind nicht für alle richtig . . . . .                                 | 52 |
| Und nein, 4 Stunden Schlaf sind kein Leistungsziel . . . . .                          | 54 |
| Ein bisschen Unvernunft macht das Leben bunt . . . . .                                | 55 |
| Eule oder Lerche? . . . . .                                                           | 56 |
| Mittagsschlaf ist toll, aber nicht bei Schlafstörungen . . . . .                      | 58 |
| Psst, Vater schläft . . . . .                                                         | 60 |
| Was unser Hirn macht, wenn wir schlafen . . . . .                                     | 62 |
| Wo sich Traumwelten und Geistesblitze begegnen . . . . .                              | 62 |
| Stay cool (Aber nicht zu cool!) . . . . .                                             | 64 |
| Falsch abgebogen: Was in Kopf und Körper<br>beim Schlafen schief gehen kann . . . . . | 66 |
| Augen zu, Grübelmaschine an . . . . .                                                 | 66 |
| Hypersomnie: Alle wach, einer schläft . . . . .                                       | 67 |
| Atmungsstörungen: Schnarchen und Apnoe . . . . .                                      | 68 |
| Bewegungsstörungen: Zappelbeine und Feuerfüße . . . . .                               | 70 |
| Parasomnien: Wenn das Kopfkino Horror liebt . . . . .                                 | 71 |
| Hitzewallungen: Schlaflos durch die Wechseljahre? . . . . .                           | 73 |
| Hurra, das Schlaflabor kommt nach Hause . . . . .                                     | 74 |

## 3

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Gut essen, gut schlafen . . . . .                  | 77 |
| Wie macht der Stoffwechsel in der Nacht? . . . . . | 78 |
| Gut trinken, gut schlafen . . . . .                | 78 |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Am Abend beruhigt sich der Magen . . . . .          | 79 |
| Intervallfasten taugt nicht für alle . . . . .      | 82 |
| Mittel aus der Natur und aus der Apotheke . . . . . | 84 |
| Schlafhelfer aus der Natur . . . . .                | 84 |
| Supplements sind nicht immer die Lösung. . . . .    | 86 |
| Was die Apotheke bietet . . . . .                   | 88 |

## 4

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Gesundbewegen, tief schlafen. . . . .                    | 91 |
| Am besten früh raus . . . . .                            | 92 |
| Ist Sport am Abend ein Schlafstörer? . . . . .           | 92 |
| Muskeln sind die besten Müdemacher . . . . .             | 93 |
| Es muss nicht immer Jogging sein . . . . .               | 96 |
| Körpermeditationen: Yoga, Thai Chi, Stretching . . . . . | 96 |
| Körperbehandlungen: Weil Hand auflegen wirkt . . . . .   | 97 |

## 5

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tschüss, Stress! . . . . .                                                         | 101 |
| Was entspannt Sie wirklich? . . . . .                                              | 102 |
| Spätnachrichten: Weg mit den Schlagbildern . . . . .                               | 102 |
| Gestritten? Versöhnung muss sein. . . . .                                          | 103 |
| So kommen Sie runter . . . . .                                                     | 104 |
| Wiegen, wippen, schaukeln – mehr als Kinderkram! . . . . .                         | 104 |
| Musik, Geschichten: Warum wir dabei einschlafen . . . . .                          | 107 |
| Paradoxe Intention: Das Hirn austricksen . . . . .                                 | 108 |
| Weil es funktioniert: CBT-I – die Verhaltenstherapie bei Schlaflosigkeit . . . . . | 109 |
| Bodyscan: Vom kleinen Zeh zum Tiefschlaf reisen . . . . .                          | 110 |
| Atmen: Das Gehirn braucht Sauerstoff . . . . .                                     | 111 |

## 6

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Besser liegen, prima schlafen . . . . .                   | 115 |
| Schlafzimmer sind Schutzräume . . . . .                   | 116 |
| Mit dem Rücken zur Wand . . . . .                         | 116 |
| Raus mit dem Krempel! . . . . .                           | 116 |
| Das Doppelbett – eine Zumutung? . . . . .                 | 117 |
| Wie man sich bettet, so liegt man. . . . .                | 120 |
| Matratze: Eine Wissenschaft für sich . . . . .            | 120 |
| Kissen: Machen Sie Ihrem Nacken das Leben leicht. . . . . | 123 |
| Bettdecken: Nicht alles ist für jeden was . . . . .       | 127 |
| Schlafpositionen: Hauptsache, entspannt. . . . .          | 130 |
| Seitenlage: Der Klassiker . . . . .                       | 131 |
| Rückenlage: Nicht für alle ideal . . . . .                | 133 |
| Bauchlage: Wenn möglich vermeiden. . . . .                | 134 |
| Schlafen Sie doch, wie Sie wollen!. . . . .               | 135 |
| Sonnenaufgang statt Piep-piep-piep. . . . .               | 137 |

## 7

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Meine Gut-Schlafen-Formel . . . . .                                                         | 139 |
| Goldene Regeln . . . . .                                                                    | 140 |
| Nachwort                                                                                    |     |
| Wacher leben, tiefer schlafen. . . . .                                                      | 146 |
| Hier nochmal einige Seiten Hacks,<br>Tricks und Survival-Tipps für schlimme Nächte. . . . . | 148 |
| Register . . . . .                                                                          | 149 |
| Quellen. . . . .                                                                            | 153 |
| Impressum . . . . .                                                                         | 160 |





# Vorwort

## Schlaf ist Urmedizin

Aaaah ... schlafen. Wunderbar! Wir lieben den Schlaf und fürchten doch die Nacht. So wünschen wir unseren Liebsten am Abend von Herzen eine »Gute Nacht« und fürchten doch, dass der Sohn zwei Stunden lang nicht einschlafen kann, dass das Baby drei Mal aufwacht und die Frau morgens um vier den ersten Kaffee kocht, weil Hitzewallungen sie um den Schlaf gebracht haben. Schon wieder.

Es ist nicht so einfach mit unserem Schlaf. Wir können ihn nicht erzwingen (wenn wir Schlaftabletten mal außen vor lassen). Aber wir können ihm schon am Morgen gute Bedingungen schaffen – und hoffen, dass er am Abend kommen und uns in seine schweren, beruhigenden Arme schließt. Darum geht es mir in diesem Buch: **Wie können wir tagsüber besser leben, damit wir nachts besser schlafen?**

### Federbett statt Fußball – eine gute Idee?

Als ältester von drei Brüdern musste ich bis zu meinem zwölften Lebensjahr jeden Nachmittag einen Mittagsschlaf halten – wahrscheinlich war es einfacher, auch die Jüngeren in der Mittagszeit zumindest ein wenig runterzuregeln, wenn auch der Älteste Ruhe hielt. Bis heute weiß ich nicht, ob ich meinen Eltern für diese eiserne Regel dankbar sein soll, immerhin war ich ausgeschlafen. Oder ob ich es rückblickend eher unglücklich finde, weil meine Freunde, während ich dick eingemummelt unter meinem Federbett döste, draußen fröhlich Fußball spielten. **Schlafen ist eine einsame Angelegenheit, im Guten wie im Schlechten.**

Heute spannt sich meine persönliche Schlaf-Ambivalenz zwischen der schönen und tiefen Sehnsucht nach Ruhe und der Gewissheit, im schönsten und tiefsten Schlaf ein unfreiwilliges Schnarchkonzert zu geben. Und immer wie-

der das *nicht* zu tun, was im Schlaf selbstverständlich sein sollte: atmen. Wie so viele von Ihnen habe auch ich selbst nicht bemerkt, dass ich mir eine Schlafapnoe eingefangen hatte. Ich verdanke es meiner lieben Frau, dass ich diese Sache endlich ernst nehme. Sie nimmt meine nächtlichen Atemaussetzer schon lange ernst; es klingt tatsächlich markerschütternd, wenn der Bettgenosse plötzlich um Luft ringt. Ich selbst weiß ehrlich gesagt gar nicht, wie das klingt, ich schlafe ja. (Keine Sorge: Seit ich nachts eine Nasenmaske trage, geht's wieder – ich komme darauf zurück.)

## Schlafprobleme beginnen am Tag

**Schlafen ist der älteste, der natürlichste und faszinierendste Heilmechanismus des Lebens.** Sollte jeder genießen, der sich etwas Gutes tun will! Und doch wälzen sich immer mehr Menschen nachts im Bett von links auf rechts und wieder auf links, stehen auf, schauen aus dem Fenster, lesen ein Stück, schauen ein bisschen Youtube, wälzen sich weiter, schlafen gefühlte dreieinhalb Minuten vor dem Weckerklingeln ein. Schlafprobleme sind kein Einzelschicksal, sie sind ein Massenphänomen, das immer größer wird: psychische und körperlich bedingte Schlafstörungen sind in den vergangenen zwei Dekaden immens gestiegen, heute leiden rund sechs Millionen Menschen in Deutschland unter Schlafstörungen – und das sind nur diejenigen, die die Krankenkassen zählen konnten. Niemand kennt die Zahl der Menschen, die nicht gut oder gar nicht schlafen, das aber ihrem Arzt nicht sagen und sich deshalb auch nicht krankschreiben lassen. Gehören Sie dazu? Ich auch. Und dass immer mehr Menschen dazugehören, passt in unsere Zeit.

Immer mehr Druck im Job, seelisch belastete Kinder, pflegebedürftige Eltern, zum Supermarkt muss man auch noch, und die Butter ist schon wieder teurer. Das Leben wird also stressiger, und der Heilschlaf, der uns helfen könnte, all das leichter zu ertragen, bleibt vor lauter Stress dann auch noch aus. Womit wir bei der Frage sind: **Warum eigentlich macht guter Schlaf alles leichter?**

## Guter Schlaf macht gesund, schön und schlau

In der nächtlichen Ruhephase räumt der Körper sich selbst auf, er repariert Zellen, stellt den Stoffwechsel neu ein, lässt Gerümpel aus dem Gehirn abfließen und sortiert Gedanken und Eindrücke des Tages. Wer nicht gut genug und nicht lang genug schläft, spürt das Fehlen der nächtlichen Wartungsarbeiten: Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsstörungen, Lernstörungen, Vergesslichkeit. Das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen oder Demenz erhöht sich im Schnitt um 40 Prozent.<sup>1</sup>

Man fühlt sich tagsüber schlapp statt voller Energie, weil Verdauung nicht rundläuft und damit auch nicht die Energieversorgung der Zellen. Um sich zu helfen, stopft man Schokolade in sich rein, kein Wunder, dass die Neigung für Übergewicht steigt. Schlafmangel kann auch Depressionen und chronische Schmerzen begünstigen. Gerät die innere Uhr aus dem Takt, ist das außerdem stressig fürs Immunsystem, schon werden wir anfällig für Infekte, sogar Krebs.

Kurz: Schlechter Schlaf belastet Körper und Seele sehr. Deshalb ist es so wichtig zu wissen: **Was macht guter Schlaf mit uns? Und wie kommen wir dahin?**

## Die Kunst des Schlafes ist eine Lebenskunst

Das Thema ist mir als Arzt wichtig, der sich intensiv mit dem Körper und auch mit der Seele befasst hat, aber auch damit, wie Kulturen in aller Welt seit Jahrtausenden mit Gesundsein, Kranksein – und eben auch dem Schlaf – umgehen. Schlaf ist die älteste und ursprünglichste Heilmethode des Lebens. Ich bin überzeugt: Nichts brauchen wir dringender als den Tiefschlaf in der Nacht, denn Tiefschlaf ist Heilschlaf. Und: Wir können ihn wiederfinden, wenn wir ihn verloren haben – mit einem gesünderen Leben tagsüber.

Viel Freude mit diesem Buch – und: Schlafen Sie gut!  
Ihr Prof. Dietrich Grönemeyer



1

Schlafen,  
träumen,  
heilen

## Warum wir schlafen müssen, aber manchmal nicht können

»Didilein, schlaf dich gesund!« Das sagte meine Mutter bei jedem Fieber, das ich als kleiner Junge nach Hause schleppte, also ziemlich oft. Ihre Worte klingen mir noch genau im Ohr, sie sind eine meiner frühesten Erinnerungen an sie. Natürlich war ich nicht einverstanden.

»Schlafen? Jetzt? Bei schönstem Sonnenschein?« Nein, nein und noch mal nein. Und doch spürte ich gleichzeitig die tiefe Sehnsucht, in mein Bett zu schlüpfen, mich so tief in mein weiches Kopfkissen zu kuscheln, bis ich bis über beide Ohren darin verschwand – das mache ich übrigens bis heute so –, tief unter »dat dicke Plümme« zu tauchen und sofort einzuschlafen. Herrlich. Eigentlich.

Wenn ich nach Stunden erwachte, stand auf meinem Nachtschränken ein kühler Fruchtsaft, das Etikett mit einem pausbäckigen Mädchen kennen Sie sicherlich auch. Dazu Hühnersuppe, herrlich! Und am Abend ein Lied: »Weißt du, wie viel Sternlein stehen?«

Krank sein mochte ich nie. Doch das tiefe Gefühl, mit der Mutter auf der Bettkante sicher in tiefen Schlaf fallen zu dürfen, das liebte ich sehr. Der Schlaf, die Mutter, beide trugen mich, beide gaben mir tiefe Geborgenheit, beide blieben mir lange ein wenig geheimnisvoll. Als Arzt habe ich gelernt, zumindest den Schlaf besser zu verstehen, seine Rhythmen, Phasen und Unterbrechungen, seine Störungen und seine Heilkraft. Seit Tausenden von Jahren versuchen wir Menschen, diese Heilkraft zu begreifen. Wir lernen immer noch dazu – der Schlaf ist und bleibt faszinierend.

## Was passiert eigentlich, wenn wir schlafen?

**Eigentlich ist es verrückt: Schlaf macht uns immer wieder neu und sorgt gleichzeitig dafür, dass wir bleiben, wer wir sind.** Was passiert da? Einfach gesagt: In der nächtlichen Ruhephase räumt der Körper sich selbst auf. Er bringt Zellen in Ordnung, wenn sie tagsüber Schaden genommen haben – durch UV-Strahlen, Feinstaub, Mückenstiche, Anstrengung, Infektionen –, er rückt Stoffwechsel und Immunsystem zurecht. Unser Gehirn ordnet Erfahrungen, sortiert Erinnerungen und entsorgt störende Stoffe.

Schlafen ist lebenswichtig. Schlafen ist wunderbar. Und für viele Menschen ist Schlafen ein Albtraum: Sie schlafen schlecht ein, wachen immer wieder auf oder haben das Gefühl, eigentlich gar nicht zu schlafen. Geht es Ihnen auch so? Dann verrate ich Ihnen jetzt drei Dinge: Sie sind nicht allein – sehr vielen Menschen geht es so. Und: Es gibt viel, das Sie tagsüber tun können, damit Sie in der Nacht wieder gut schlafen. Und: Etliche Schlafstörungen habe ich unfreiwillig schon selbst ausprobiert, ich kenne Schlaflabore besser, als mir lieb ist, und verkleide mich jeden Abend als Elefant – mit meiner Schlafmaske sehe ich jedenfalls so aus. Kurz: Ich fühle mit Ihnen, und wir kriegen das hin. Versprochen.

## Schlaflosigkeit ist unsichtbar. Leider.

Anders als ein Gipsbein oder eine vernähte Beule sieht man Schlafstörungen nicht. Für Betroffene ist das schlimm: Sie schleppen sich zur Schule, zur Universität oder ins Büro, verlieren den Faden, kämpfen gegen zufallende Augen – und ernten dafür maues Feedback in Job und Schule, außerdem Ellbogenstöße, wenn sie wieder im Kino schnarchen.

»Reiß dich doch mal zusammen!«, heißt es dann. Gemeint ist: »Du hast dein Leben nicht im Griff.« Ein moralisches Urteil, das macht Schlafstörungen so belastend. Man will ja pünktlich kommen, sich anstrengen, Leistung zeigen. Doch es fehlt die Energie, und wie viel da fehlt, sieht man von außen nicht.

Oft fräsen sich Schlafprobleme über Wochen, Monate oder Jahre fest. Sie zermürben die Seele und begünstigen im Körper sogar eine chronische Entzündung, die auf Dauer zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen oder zu Demenz führen kann.



## Zu müde, um zu schlafen?

**Von Schlaflosigkeit geplagte Menschen stecken oft fest in einem Teufelskreis:** Morgens werden sie nur mit Hängen und Würgen wach, nachmittags retten sie hundemüde eine Müte Schlaf, schieben später mit Ach und Krach eine Nachtschicht ein, um versäumte Arbeit nachzuholen, und dösen vor Netflix ein, um sich später im Bett wieder hellwach herumzuwälzen bis zum frühen Morgen.