

Meine Schlaf-Lektüre

Ich gehe früher schlafen, damit ich länger träumen kann

Meine Schlaf-Lektüre



Experten-Interview
Prof. Ingo Fietze über Träume



Miss Germany 2009
Eliseba Wilde über Schwangerschaft
und Muttersein



Einschlaf-ABC
10 Tipps für besseren Schlaf

*„Und die See wird allen neue Hoffnung
bringen, so wie der Schlaf die Träume
bringt daheim.“
- Christoph Kolumbus*

Editorial

Was hat es wirklich auf sich mit dem Schlaf? Wissenschaftler beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit seinem Sinn, seinem Nutzen, der richtigen Einschlafzeit, den verschiedenen Schlafphasen und seiner nötigen Regelmäßigkeit. Zuwenig ist nicht gut – zuviel soll aber auch schaden. Und wenn man seine Schlafenszeiten zu kontrolliert plant, soll er uns die angestrebte Erholung sowieso vorenthalten. Apropos Erholung: Angeblich erholen Frauen sich besser, wenn sie die Nacht ab und an alleine verbringen. Dagegen sollen Männer umso tiefer ruhen, wenn sie jemand an ihrer Seite haben. Studien zufolge gehen Menschen in Mitteleuropa um kurz nach 23 Uhr zu Bett und wachen sieben Stunden und 14 Minuten später auf. Man sollte sich aber davor hüten, dieser Norm allzu diszipliniert nachzueifern, sonst wird man womöglich eher schlecht einschlafen.

Schlaf kommt ungebeten, unerfleht und ungezwungen doch am willigsten – und ist so auch am süßesten. Und: Er kann so viel mehr sein, als nur die Phase für unsere nächtlichen inneren Reparatur- und Erholungsprogramme.

Nämlich purer Genuss, der schon mit dem erschöpften sich auf die Matratze gießen beginnt. Ein paar Mal nach links und nach rechts drehen, bis man die perfekte Position gefunden hat, herzhaft gähnen und der Körper beginnt sich zu entspannen. Die Atmung verlangsamt sich, wird ruhiger, die Lungenflügel füllen sich mit Luft und langsam fallen der Stress und die Sorgen des Alltags von uns ab. Eventuell noch ein paar Minuten lesen oder ein paar Zeilen im Tagebuch notieren und nach wenigen Minuten breitet sich eine wohlige Schwere in uns aus. Unser Körper und unser Geist sinken immer tiefer in die Kissen.

Vielleicht hält uns auch das ein oder andere Problem noch wach. Doch dagegen lässt sich mit simplen Mitteln etwas tun – ganz entspannt und sogar genussvoll. Gerade bei Sorgen ist Schlaf die beste Medizin. Er ermöglicht uns den täglichen Neustart.

Doch bevor Sie nun in das Land der Träume gleiten, gönnen Sie sich ein paar Minuten unserer Schlaf-Lektüre, um mehr über das Ein- und Ausschlafen, den Schlaf und seine Räuber, über seine Sinnlichkeit, seine Verbindung mit dem Tod und seine Geschichte zu erfahren – und um ihm in all seinem Facettenreichtum zu begegnen.

Und dann: Schlafen Sie gut.

Ihr Oliver Schramm

Geschäftsführer [Matratzenschutz24.net](https://www.matratzenschutz24.net)

Inhaltsverzeichnis

Im Schlummerland	6
Rubrik Schlafen	9
Das Einschlaf-ABC	9
Schlaflieder der Moderne	11
Schlafphänomene - Zucken, Zappeln, Zähneknirschen	15
Rubrik Wissenschaft	18
Schlaf vor Mitternacht - was bringt er?	18
Wie viel Schlaf brauchen wir wirklich?	22
Mittagsschlaf - Brauchen Kinder und Erwachsene ihn wirklich?	25
Sport gegen Schlafprobleme - was hilft?	28
Interview mit Prof. Ingo Fietze zum Thema träumen	31
Lifestyle and Living	33
Wir bekommen ein Baby - was ändert sich im Schlafzimmer?	33
Kolumne von Elischeba Wilde - Thema Schwangerschaft, Muttersein und Selbstständigkeit	36
Poesie zum Abschluss – Durch die Nacht	40

Im Schlummerland

Eine kleine Geschichte über die Geschichte des Schlafs

Der Schlaf ist genauso alt wie die Menschen selbst – und er hat sie schon immer so sehr beschäftigt, dass sich fast alle Kulturen mit ihm auseinandergesetzt haben. Doch vertraut man den Ergebnissen jüngerer Studien, wurde der Schlaf in den einzelnen Gesellschaften unterschiedlich gelebt und bewertet.

Besonders bedeutsam war er in der Antike. Die alten Griechen hatten mit Hypnos ihren eigenen Schlafgott. Er war der Sohn von Nyx, der Göttin der Nacht, und zugleich Bruder von Thanatos, dem Gott des Todes. So wie die Griechen sahen auch die Römer eine enge Verbindung von Schlaf und Tod. Ihr Dichter Ovid bezeichnete ihn gar als Abbild des Todes. Die Römer gestanden dem Schlaf bzw. dem mit ihm verbundenen Liegen sogar eine gesellschaftliche Bedeutung zu und erledigten viele wichtige Aufgaben liegend: So nahmen sie Lesen, Schreiben, Essen und Regieren in einem kleinen Bett, dem Lectulus, vor. Ihre Gelage und Orgien feierten sie dagegen auf einer Art Sofa, dem Triclinium, während sie ein Nickerchen im Grünen in einem Tragbett genossen. Für die eigentliche Nachtruhe war das Cubiculum vorgesehen. Dabei handelte es sich um einen baulich abgetrennten Raum, den sich nur die Patrizier leisten konnten. Er kam dem am nächsten, was heutzutage unsere Schlafzimmer sind.

Auch für die Germanen waren Schlaf und Tod zwei Brüder, die sie beide als „Sandmann“ bezeichneten. Aber nicht (wie heute oft irrtümlich interpretiert), weil er ihnen Sand in die Augen streute. Vielmehr bedeutete dieser Begriff „Send“-Bote, weil er sie an den für sie bestimmten Ort führte.

Viele der östlichen Philosophien sahen im Schlaf das eigentliche individuelle Sein jedes Menschen manifestiert. So wurde der Zustand des Tiefschlafs in altindischen Texten als „das Selbst, das Unsterbliche und Furchtlose“

beschrieben. Insgesamt wurde zwischen vier Existenzformen differenziert: dem Wachen, dem Traum, dem Tiefschlaf und einem überbewussten Zustand.

Dagegen betrachteten die christlichen und jüdischen Traditionen den Schlaf selten als Zustand der Wahrhaftigkeit. Im Gegenteil: Langschläfer galten als faul. Nicht umsonst heißt es noch heute in beiden Kulturen: Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Wenig ist über das Schlafen im Mittelalter überliefert. Bekannt ist lediglich, dass die Menschen in der Regel die Nacht nackt mit Familienmitgliedern im Heu oder Stroh verbrachten, oft auch mit ihren Tieren. Die Kultur des Schlafs feierte ihre Renaissance in den Herrscherhäusern des 17. Jahrhunderts. Schlafzimmer wurden vor allem in Schlössern und Königshöfen eingerichtet

– aber nicht nur, um darin zu schlafen. Ähnlich den alten Römern regierte Ludwig XIV., der große Sonnenkönig der Franzosen, von einem seiner Betten aus. Mehr als vierhundert soll er davon gehabt haben. Unter den Adligen und im Großbürgertum blieb es lange üblich, dass die Ehepaare in getrennten Zimmern oder sogar separaten Gebäudetrakten residierten. Im Gegensatz dazu tummelten sich die Mitglieder armer Familien alle in einem Bett. Es galt sogar als selbstverständlich, dass ihre Gäste das Bett mit ihnen teilten.

Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert entwickelten sich zwei parallele und zugleich widersprüchliche Strömungen: Die Nachtruhe wurde so ernst genommen, dass sich das Schlafzimmer als eigenständiger Raum eines Hauses oder einer Wohnung durchsetzte – auch wenn es noch bis nach dem Zweiten Weltkrieg dauern sollte, bis sich das persönliche Bett etablierte. Zugleich war Schlaf aber als eine Form des Müßiggangs verrufen. Warum sollte der Mensch in der Nacht ruhen, während Maschinen rund um die Uhr arbeiteten? Das Schlafbedürfnis galt schlicht als Produktionshemmnis.

Heute ist die Nachtruhe in ihrer Funktion als Regenerations- und Reparaturphase für Körper und Geist bekannt und anerkannt. Doch vor dem Hintergrund des Leistungsgedankens gilt langes Schlafen oft dennoch als Schwäche, während wenig Schlaf eher als Zeichen der Stärke und Effizienz

bewertet wird. Bezeichnenderweise schlafen die Menschen in der westlichen Gesellschaft heute durchschnittlich eine Stunde weniger als noch vor hundert Jahren. Sie verkürzen die Nacht aus Produktivitätsgründen. Die alten Griechen waren zwar auch oftmals nachts stundenlang wach. Aber in dieser Zeit huldigten sie ihrer Göttin Nyx, indem sie Träume diskutierten, beteten, Nachbarn besuchten – oder Bier brauten.

Das Einschlaf-ABC

Napoleon, der große Eroberer und französische Kaiser, soll erklärt haben: „Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau, sechs ein Idiot.“ Napoleon, der Verlierer von Waterloo, der mit 51 Jahren in seiner Verbannung im Südpazifik an Magenkrebs starb, soll aber auch ab und an vor Müdigkeit im Sattel eingeschlafen sein. Was zeigt: Nichts geht über ausreichend Schlaf, um den Herausforderungen des Alltags siegreich entgegenzutreten – und gesund zu bleiben.

Für einen gesunden Schlaf gibt es weit bessere Möglichkeiten als den Rücken eines Pferdes:

Schlaf-Zimmer

Da Körper und Geist Gewohnheitstiere sind, gehören Essen, Arbeit und Fernsehen nicht in das Schlafzimmer. So wechseln wir am leichtesten in den Schlafmodus, wenn wir es betreten.

Ein-Schlaf-Rituale

Auch Rituale helfen, um gut abzuschalten: Ein warmes Bad, ein heißer Tee, Meditieren oder Lesen zeigen dem Organismus, dass Schlafenszeit ist.

Rhythmus, der erholt

Um gut ein- und durchzuschlafen, helfen regelmäßige Zeiten. Diese sollten – wenn möglich – auch am Wochenende eingehalten werden.

Matratzen mit Wirkung

Für die gesunde Nachtruhe, müssen Kopf und Rücken gut gestützt sein. Erholsamer Schlaf beginnt mit einer guten Matratze.

Kühl, dunkel und leise

Am besten schläft es sich in einem kühlen Raum. Es sollte so wenig Licht wie möglich eindringen – und wir brauchen Ruhe, um Ruhe zu finden.

Sport am Abend

Bewegung belebt Körper und Geist. Daher sollte man Sport nicht zu spät am Abend treiben.

Kleiner contra großer Schlaf

Wer früh zu Bett gehen möchte, sollte nach 15 Uhr kein Nickerchen mehr halten. Sonst könnte es abends mit dem Einschlafen schwierig werden.

Heimliche Schlafräuber

Alkohol, Rauchen, Kaffee und schweres Essen erschweren das Einschlafen und führen zu einem unruhigen Schlaf. Daher: Vier Stunden vor der Nachtruhe darauf verzichten.

Das Gedankenkarussell stoppen

Arbeit, Stress und andere Probleme können das Einschlafen erschweren. Um besser abzuschalten hilft es, diese Gedanken kurz zu notieren – und sie so loszulassen.

Der 20-Minuten-Trick

Wer nicht einschlafen kann, steht nach 20 Minuten wieder auf. Lesen, ein Tee oder entspannende Musik helfen, um Ruhe zu finden. Arbeiten und helles Licht helfen nicht.

Schlaflieder in den Kulturen der Welt

*„Schlaf, Kindlein, schlaf!
Der Vater hüt´t die Schaf, die
Mutter schüttelt´s Bäumelein,
da fällt herab ein Träumelein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!“*

Ganz sachte, melodisch und beruhigend klingen sie. Ihr Rhythmus erinnert an das sanfte Schaukeln im Bauch der Mutter – an den sichersten Ort der Welt. Sie strahlen Geborgenheit aus und helfen Kindern, ihren Schlaf zu finden: Schlaflieder. Es hat sie schon immer gegeben und in allen Ländern der Welt. Sie sind altes Kulturgut, berühren die Menschen auf ganz besondere Weise, sind eingängig und begleiten sie ein Leben lang. Schlaf-, Wiegen- oder Gute-Nacht-Lied sagt man in Deutschland, „nina nana“ in Italien, „arrullo“ (wie das Gurren der Taube) in Spanien und „lullabies“ heißen sie auf Englisch. Alle Schlaflieder der Welt haben eines gemeinsam: Sie ritualisieren den Abschied zur Nacht zwischen Kindern und Eltern. Dabei geht es nicht um die Schönheit des Gesangs, sondern um den Klang der vertrauten Stimme von Mutter oder Vater. Denn sie gibt den Kindern das Gefühl von Geborgenheit.



„Guten Abend, gute Nacht“ von Johannes Brahms ist wohl das bekannteste deutsche Schlaflied und womöglich sogar eines der bekanntesten der Welt, denn es wird in vielen Sprachen gesungen. Ein anderes beliebtes deutsches Gute-Nacht-Lied ist das alte Volkslied aus dem 17. Jahrhundert „Schlaf, Kindlein, schlaf“. Aber welche Lieder

werden in anderen Teilen der Welt gesungen, und wovon handeln sie?

Viele von ihnen erzählen Geschichten aus der Perspektive der Eltern, etwa über die Liebe zu ihren Kindern. Andere fordern die Kinder ganz explizit zum Schlafen auf: In Brasilien wird ihnen sogar sanft mit der schwarzen Fratze eines Stiers und in Kuba mit dem weißen Teufel gedroht, um sie zum Einschlafen zu bewegen. Und während in Kenia manchmal die ganze Familie die Kinder mehrstimmig in den Schlaf singt, sind Wiegenlieder im Iran für Frauen die einzig offiziell gestattete Form des Sologesangs. Eines der bekanntesten russischen Wiegenlieder ist „Bajuschki, baju“, eine alte Weise, die es in zahlreichen Versionen gibt. Der Text verbindet die Liebe der Mutter mit ihren Gedanken an Abschied und Trennung von ihrem Sohn. Denn sie weiß, dass er irgendwann als Soldat in den Krieg ziehen wird. „Itsuki no

Komori-uta“ gehört zu den bekanntesten japanischen Wiegenliedern. Der Titel „Wiegenlied aus Itsuki“ spielt auf einen Ort auf der Insel Kyūshū an, besungen wird das traurige Leben einer kleinen Sklavin.

Schlaf, Kindlein, schlaf!
Am Himmel zieh'n die Schaf.
Die Sterne sind die Lämmerlein,
der Mond, der ist das Schäferlein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!

Immer wieder entstehen internationale Musikprojekte, in denen Gute-Nacht-Lieder unterschiedlicher Länder auf einer CD miteinander vereint sind. Eines der interessantesten von ihnen ist „Lullabies from the Axis of Evil“

(Schlaflieder von der Achse des Bösen): Der norwegische Musikproduzent und Lyriker Erik Hillestad rief dieses Projekt ins Leben, nachdem der damalige US-Präsident George W. Bush 2003 die „Achse des Bösen“ ausgerufen hatte, mit der er eine neue Teilung der Welt in Freunde und Feinde seines Landes markieren wollte. Auf der CD finden sich 14 im Duett gesungene Lieder. Die Duos setzen sich aus je einer Sängerin von der sogenannten „Achse des Bösen“ und einer aus der westlichen Welt zusammen. Sie singen jedes dieser Schlaflieder einmal in ihrer Originalversion und einmal in einer moderneren Variante auf Englisch.

Darunter befinden sich Lieder wie „Sad sol“ (You, My Destiny) aus dem Iran, „Ya Lei Ma Atwalak“ (This Never Ending Night) aus Palästina, „Lalolalo“

(Don't You Worry, My Child) aus Afghanistan sowie „Nami“ (Angel) aus Syrien. Zu den bekanntesten Interpretinnen dieses Projekts gehören Nina Hagen, Eddi Reader von Fairground Attraction und die mexikanisch/US-amerikanische Sängerin Lila Downs.

Mit den „Lullabies from the Axis of Evil“ will Hillestad den Menschen vor allem eines nahe bringen: Überall auf der Welt – ganz gleich wo – brauchen Kinder Schlaf und Frieden, auch in Ländern, die Bush zu Feinden erklärt

hatte. Und die Mütter und Väter, die ihnen Schlaflieder singen, unterscheiden sich nicht wesentlich von den Eltern in anderen Ländern. Denn die Menschen haben überall die gleichen Bedürfnisse: vor allem Frieden. Musik und Schlaf sind zwei kraftvolle Mittel, mit denen sie Frieden finden können.

*„Schlaf, Kindlein, schlaf!
So schenk ich dir ein Schaf
mit einer goldnen Schelle fein,
das soll dein Spielgeselle sein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!“*

Schlafphänomene – Zucken, Zappeln, Zähneknirschen

Der Schlaf wird landläufig als Zustand äußerster Ruhe definiert – die Augen sind geschlossen, die Muskeln entspannt, der Schläfer atmet ruhig und tief...

Dennoch gibt es Phänomene, die während des Schlafes auftreten und alles andere als entspannt wirken. Manche bemerkt man selbst, manche nimmt man vor allem beim Partner oder bei den Kindern wahr: Nächtliches Zucken, Zappeln und Zähneknirschen - was steckt dahinter? Was ist harmlos und was ist behandlungsbedürftig, welche Therapiemaßnahmen können ggf. Linderung schaffen?

Unwillkürliche nächtliche Zuckungen erleben nach aktuellen Schätzungen ca. 70% aller Menschen: Gerade in der Einschlafphase zucken sie oft derart heftig zusammen, dass sie davon aufwachen. Oft ist dieses Zucken auch mit dem Gefühl des Fallens und Erschreckens verbunden. Dieses Phänomen bezeichnet man im Mediziner-Deutsch als Einschlaf-Myoklonie, erstmals untersucht wurde es 1959 an der Oxford University. Die Ursache dieses Einschlafzuckens liegt darin, dass während des Übergangs vom Wach- zum Schlafzustand die einzelnen Körperfunktionen unterschiedlich schnell heruntergefahren werden. Gesteuert wird der Einschlafprozess dabei von einem Teil des Hirnstamms – der *Formatio reticularis*. Gerade nach hektischen Tagen kommt es hier zu Störungen: Die Körper ist schon im Ruhezustand, das Gehirn jedoch ist noch wach. Ein Erklärungsansatz ist, dass die vom Gehirnstamm ausgelösten Muskelzuckungen dazu dienen, die Körperspannung wieder zu erhöhen und so die Balance zwischen Körper und

Geist wiederherzustellen. An stressigen Tagen kann es also helfen, vor dem Zubettgehen bewusst einige Entspannungsübungen zu machen, um das Gehirn schon einmal „herunterzutakten“ und ein sanftes Einschlafen zu fördern.

Wesentlich seltener als das Einschlafzucken ist das nächtliche Zappeln, das schon im 17. Jahrhundert erstmals von einem Mediziner beschrieben wurde: Bei circa 5-10% der Bevölkerung kommt es während des Schlafes in periodischen Abständen zu unwillkürlichen Bewegungen der Beine und/oder Arme. Dieses Zappeln kann zum wiederholten unbemerkten Aufwachen führen und so den Schlaf empfindlich stören. Häufig tritt auch während des Einschlafens ein Kribbeln, Jucken und ziehender Schmerz in den Gliedmaßen auf. Ursache hierfür ist das Restless-Leg-Syndrom, zu deutsch: das Syndrom der ruhelosen Beine, eine neurologisch bedingte Gefühlsstörung in den Gliedmaßen. Bei der Mehrheit der Betroffenen sind die Symptome so leicht, dass keine Therapie nötig ist – oftmals erfahren sie von diesem Phänomen erst durch den Partner, der durch mehr oder weniger sanfte Fußtritte oder Armbewegungen geweckt wird. Wer allerdings unter massiver Beeinträchtigung des Nachtschlafes leidet, sollte unbedingt einen Arzt konsultieren – Medikamente schaffen hier schnell und nachhaltig Abhilfe.

Ein drittes Phänomen ist das Zähneknirschen, fachsprachlich auch als Bruxismus bezeichnet. 20-30% aller Menschen knirschen im Schlaf mit den Zähnen – teils nur gelegentlich und leicht, teils so hartnäckig, dass es zu erheblichen Abschleifschäden an den Zähnen sowie massiven Verspannungen der Kiefer- und Gesichtsmuskeln und damit verbundenen Schmerzen kommt. Durch die Geräuscentwicklung kann auch der Partner

im Schlaf gestört werden. Abhilfe schafft hier eine einfache Kunststoffschiene: Diese wird auf die obere Zahnreihe aufgesetzt und verhindert zum einen das Abschleifen der Kauflächen und sorgt zum anderen für eine gleichmäßigere Verteilung des Drucks. Als Auslöser für das nächtliche Zähneknirschen gilt vor allem der Stress, seltener sind kieferorthopädische Probleme wie beispielsweise Zahnfehlstellungen die Ursache. Eine Konsultation mit dem Zahnarzt kann schnell klären, ob Behandlungsbedarf besteht, oder nicht.

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

