

DR. MED. MICHAEL FELD

DR. FELD's große SCHLAF SCHULE

Endlich wieder durchschlafen
und erholt aufwachen

Von Deutschlands
bekanntestem
SCHLAFMEDIZINER

G|U

5 EIN WORT ZUVOR

1 ENDLICH WIEDER TRAUMHAFT SCHLAFEN

- 08 **AUS DER SCHULE GEPLAUDERT: ÜBER DEN SEGEN DES SCHLAFS**
- 09 Von Schlafschulen und Baumschulen
- 10 Wo liegt Ihr persönliches Problem?
- 11 Warum Schlaf so wichtig ist
- 13 Auf Dauer machen Schlafstörungen krank
- 16 Frauen schlafen anders als Männer
- 18 Von Rhythmen, Selbstboykott und Businessstrends
- 21 **DREIMAL ACHT MACHT GUTE NACHT**
- 22 Die drei tragenden Säulen der Gesundheit und Prävention
- 23 Die drei Ebenen im »Haus des Gärtners«
- 24 Acht Schritte zum erholsamen Schlaf
- 26 Test: Kleine Bestandsaufnahme

2 IM TAKT DER INNEREN UHR

- 30 **WIE VIELE STUNDEN UND MUSS ICH AM STÜCK?**
- 31 Wenn wir die Nacht zum Tage machen
- 32 Richtig schlafen heißt typgerecht schlafen

- 36 Einmal oder mehrmals am Tag schlafen?
- 38 Schlaflose Nächte zunächst gelassen sehen
- 40 Schlaf, Kinder & Mütter – von Stress bis pure Seligkeit
- 42 **CHRONOS ODER DIE ÄUSSEREN UND INNEREN TAKTGEBER**
- 43 Ein Rhythmus, bei dem jeder mitmuss
- 45 Wir brauchen Licht und Dunkelheit
- 47 Hormone und Botenstoffe: flüssige Taktgeber
- 50 Mehr Lux tanken: Licht als Therapie
- 52 Jobben gegen die innere Uhr: Schicht- und Nachtarbeit
- 54 Der Stress mit den Jahreszeiten
- 56 Alte Uhren gehen oft anders: Mythos »senile Bettflucht«
- 58 Alles schwingt: Über Rhythmen und Zeitgestalt

3 WIE DER TAG, SO DIE NACHT

- 62 **AUF DEM STUNDENPLAN: ERNÄHRUNG UND SPORT**
- 63 Sport sorgt für guten Schlaf und Schlaf für guten Sport
- 66 Stark im Schlaf: Hormone lassen Muskeln wachsen
- 67 Gute Nahrung für gute Nächte
- 69 Schlafstörungen können dick machen
- 70 Alkohol und Koffein: Ruhestörer oder nicht?
- 72 Alles Nervensache: Kleiner Exkurs zum Vegetativum

74 VON ENERGIEHOCHS UND STIMMUNGSTIEFS

- 75 Alles hat seine Zeit und seinen Takt
- 78 Warum Stress uns den Schlaf raubt
- 80 Burn-out: Wenn das innere Feuer erlischt

4 ABEND-RITUALE, DIE DEN SCHLAF EINLADEN

- 84 **WAS TUN UND WAS LASSEN, BEVOR DAS LICHT AUSGEHT?**
- 85 Regelmäßig runterkommen und Rosenkränze rasseln
- 86 Schlafhygiene – beste Bedingungen für gute Erholung
- 88 Entspannung nach des Tages Mühen
- 90 So bekommen Sie den Kopf frei
- 92 Wichtig: der wohltemperierte Schlaf
- 95 **SCHLAFEN SIE SCHON ODER DENKEN SIE NOCH?**
- 96 Was Ein- und Durchschlafen schwer macht – und was hilft
- 99 Schlummertrunk & Co.: Substanzen für den Schlaf

5 SANDMANN'S VOLLES PROGRAMM

- 104 **WAS IM SCHLAF SO ALLES PASSIERT**
- 105 Wir schlafen in Phasen und Zyklen
- 107 Von Alpha bis Theta: Hirnwellen im Schlaf

- 108 REM-Schlaf oder: Richtig was los im Kopf
- 111 Schlaf als Werkstatt und Wellnessoase
- 114 Der nächtliche Tanz der Hormone

117 IM REICH DER TRÄUME UND ALBTRÄUME

- 118 Das Nachtprogramm: Bunte Bilder und Bambule
- 120 Traumatisch statt traumhaft: Albträume

6 LAUTE UND LEISE SCHLAF-RÄUBER

- 124 **ATMUNG IST DER HALBE SCHLAF**
- 125 Signale aus der Steinzeit zersägen die Nacht
- 129 Schnarcheln, schnarchen, Äste sägen
- 132 Atemaussetzer und fragmentierter Schlaf
- 136 Voll verkabelt schlafen
- 137 Alles, was gegen das Schnarchen hilft
- 141 **WAS DER KÖRPER SONST NOCH NACHTS SO TREIBT**
- 142 Weglaufen und Zubeißen
- 144 Nerven, ängstigen und kirren machen
- 147 Wenn Medikamente den Schlaf sabotieren
- 149 Schlafwandeln oder Mondsucht
- 150 Vollmond – magische Macht?

7 DIE UMGEBUNG BETTET UNS EIN

- 154 **GEWÄCHSHAUS FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE:
IHR SCHLAFZIMMER**
- 155 Echte Ruhe für Körper und Sinne
- 156 Ein wohliges Refugium gestalten
- 158 Es geht auch ohne Schlafzimmer
- 159 Frei von Elektromog schlafen
- 161 Aktiv gegen Schadstoffe & Allergene
- 163 Gut fürs Raumklima: Pflanzen im
Schlafzimmer
- 164 **IM ZENTRUM DER OASE:
DAS EINLADENDE BETT**
- 165 Wie man sich bettet, so liegt man
- 168 Individuell: Bedecken und
Kopfkissen
- 170 Pro und kontra gemeinsames Bett

8 DIE ZUKUNFT DES SCHLAFENS

- 176 **SCHLAF WIRD TRANSPARENT,
»TO GO« UND DIGITAL**
- 177 Gadgets, Apps und Home-Sleep-
Testing
- 178 Das Schlafzimmer der Zukunft
ist smart
- 181 Die Zukunft gehört der Forschung
- 182 Beste Aussichten für den Schlaf

Schlafstagebuch »Abend-
und Morgenprotokoll« siehe
Umschlagklappe hinten



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

- Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:
- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
 - unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KOS

184 ZUM NACHSCHLAGEN

- 184 Adressen, die weiterhelfen
- 186 Bücher und andere Medien,
die weiterhelfen
- 187 Sachregister
- 192 Impressum & Danksagung

EIN WORT ZUVOR

Liebe Schlaflose, Schlafgestörte, Gutschläfer, Mittelschläfer, Schlecht-
schläfer, Tagesmüde, Mittagsnicker, Morgennuffel, Nachteulen,
Frühaufsteher, Schlafmützen, Schnarchsäcke, Apnoiker, Zahnknirscher,
Beinunruhe, Jetlager, Schichtarbeiter und Wildträumer!

Für Sie alle und für jeden,
der Interesse am span-
nenden Thema Schlaf
hat, ist diese *Schlaf-
schule* geschrieben.
Unser Schlaf ist im-
mer noch eine ge-
wisse Blackbox der
Natur, immer noch
nicht zu 100 Prozent
erforscht und ganz ver-
standen. Das macht ihn
einerseits so spannend und
andererseits so störanfällig.

Ein- und Durchschlafstörungen, Schnar-
chen, Schlafapnoe, unruhige Beine, Nacht-
arbeit, Jetlag und viele weitere Ursachen für
Tagesmüdigkeit und Erschöpfung nehmen
immer mehr zu, und Schlaf wird zu einem
immer größer werdenden gesamtgesell-
schaftlichen Thema – mit erheblichen Kon-
sequenzen für das Privatleben, den Beruf,
die Volkswirtschaft und vor allem die Ge-
sundheit. Während wir bei Ernährung und
Bewegung noch manches mit unserem Wil-
len erreichen können, entzieht sich der
Schlaf der bewussten Kontrolle und verträgt
keinen Druck. Je mehr man Schlaf erzwin-
gen will, desto schlechter wird er. Sehr viele
Menschen wissen viel zu wenig über ihren
Schlaf und schätzen ihn subjektiv ganz an-
ders ein, als er objektiv ist. Schnarcher den-
ken, alles sei in Ordnung, und Schlaflose



denken, sie müssten an
ihrer Schlafstörung ster-
ben. Beides stimmt
nicht. Wir sollten un-
seren Schlaf des-
halb gut verstehen
und kennenlernen
und ihm vor allem
optimale Bedingun-
gen schaffen. Denn
dann bettet er sich
wieder freiwillig in die
24 Stunden des Tages ein
und schenkt uns Abschlafen,

Erholung, Energie und Frische.

Ich möchte Ihnen in meiner großen Schlaf-
schule ein breites Spektrum an Hilfe und
Selbsthilfe eröffnen, und zwar jenseits von
Normen, Pflichten und Verboten, die Ihnen
das vielleicht eh schon angestrengte Schlaf-
leben nur noch schwerer machen würden.
In dieser speziellen Schlafschule nehme ich
Sie an die Hand und ermögliche es Ihnen,
Ihr eigener Schlafexperte zu werden.
Kommen Sie nun mit mir auf eine spannen-
de Reise durch die Nacht und lernen Sie
so ziemlich alles über die wichtigste Batte-
riaufladephase Ihres Lebens: Ihren Schlaf!
Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

KLEINE BESTANDSAUFNAHME

Wie geht es Ihnen und Ihrem Schlaf? Machen Sie den Test und finden Sie heraus, welche Symptome und Ursachen auf Sie zutreffen und welche Kapitel im Buch daher besonders interessant für Sie sind.

JA NEIN

Kapitel 1: Endlich wieder traumhaft schlafen

Das erste Kapitel haben Sie vermutlich schon gelesen. Fragen Sie sich hier noch mal, wie gravierend Ihre Schlafstörungen sind:

- ☐ ☐ Können Sie morgens kaum aus den Augen sehen? Sind Sie tagsüber müde, schlapp, gereizt ...?
- ☐ ☐ Wie lange geht das schon so: mehr als drei Wochen lang, mindestens dreimal pro Woche?
- ☐ ☐ Haben Sie inzwischen jeden Abend Sorge, dass der Sandmann Sie im Stich lässt? Oder dass Sie wieder klafferweise Holz sägen?

Kapitel 2: Im Takt der inneren Uhr

- ☐ ☐ Erscheinen Ihnen sieben oder acht Stunden Schlaf als unerreichbarer Luxus?
- ☐ ☐ Kommen Sie mit »normalen« Zubettgeh- und Aufstehzeiten nicht (mehr) klar?
- ☐ ☐ Müssen Sie in Nachtschichten arbeiten? Leiden Sie unter Frühjahrsmüdigkeit oder Winterdepression?

Kapitel 3: Wie der Tag, so die Nacht

- ☐ ☐ Sport treiben Sie zwischen Auto und Haustür, per Joystick oder Fernbedienung?
- ☐ ☐ Essen Sie abends gern üppig und spät? Auch gern mit zwei, drei Gläsern Wein oder Bier? Und/oder ist Ihr Gewicht ein leidiges Thema?
- ☐ ☐ Prägen Hektik und Stress Ihren Alltag? Können Sie nachts kaum abschalten?

Kapitel 4: Abendrituale, die den Schlaf einladen

- ☐ ☐ Nach dem Krimi surfen Sie noch etwas und checken Ihre Social-Media-Accounts im Bett? Sie schlafen oft vor laufender Flimmerkiste ein?
- ☐ ☐ Kaum ist das Licht aus, dreht sich das Gedankenkarussell ratternd im Kreis? Oder Sie wachen mitten in der Nacht auf und tun dann kein Auge mehr zu?
- ☐ ☐ Sie würden gern etwas zum Einschlafen nehmen, trauen aber Schlafpillen nicht?

Wenn es viele Ja's werden, dann betrachten Sie das nicht als Problem, sondern als Chance. Schlafstörungen haben oft mehrere Gründe. Gewichten Sie die Bereiche danach, was Ihnen am wichtigsten oder für den Einstieg am einfachsten erscheint. Haken Sie dann einen nach dem anderen ab. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, gehen Sie es entspannt und neugierig an. Vielleicht entdecken Sie Ihre innere Gärtner(innen)seele und wie viel Freude es macht, das Pflänzchen Schlaf (und sich selbst) nach allen Regeln der Kunst aufzupäppeln.

JA NEIN

Kapitel 5: Sandmanns volles Programm

- ☐ ☐ Wachen Sie nachts immer mal wieder kurz auf und fragen sich, warum und ob das noch normal sein kann?
- ☐ ☐ Am liebsten würden Sie möglichst wenig schlafen und finden, dass Nachtschlaf reine Zeitverschwendung ist?
- ☐ ☐ Alpträume machen Sie fertig? Sie wollen gar nicht erst ins Bett gehen aus Angst vor dem Nachtmahr?

Kapitel 6: Laute und leise Schlafräuber

- ☐ ☐ Zersägen Sie (oder Ihr lieber Bettnachbar) nachts regelmäßig lautstark einen ganzen Wald?
- ☐ ☐ Dösen Sie tagsüber öfter einfach weg? Müssen Sie auch am Steuer oder in Besprechungen oft gegen eine überwältigende Müdigkeit ankämpfen?
- ☐ ☐ Plagen Sie Krankheiten, Schmerzen oder Beschwerden wie unruhige Beine?

Kapitel 7: Die Umgebung bettet uns ein

- ☐ ☐ Ist Ihr Schlafzimmer gut ausgestattet mit TV, PC, Radiowecker? Das Handy immer griffbereit? Oder beschäftigt Sie das Thema Elektrosmog?
- ☐ ☐ Was ist der erste Eindruck, wenn man in Ihr Schlafzimmer kommt? Vollgeräumt, kunterbunt, Arbeit wartet?
- ☐ ☐ Hat Ihre Matratze schon mehr als zehn Jahre auf dem Buckel? Vielleicht sind Kopfkissen und Bettdecke ebenso alt?

Kapitel 8: Die Zukunft des Schlafens

- ☐ ☐ Interessieren Sie die neuesten Schlaf-Apps und -Gadgets?
- ☐ ☐ Hätten Sie gern mehr Komfort im Schlafzimmer? Temperierte Matratzen, integrierte Vibrationsfunktion, Soundkissen und andere Gimmicks?
- ☐ ☐ Würden Sie gern öfter ein Power-Nap halten, auch im Büro oder unterwegs?

wächter durch die Städte, schlossen sogar die Häuser von außen ab, nahmen die Schlüssel mit und gaben sie den Hauseigentümern erst morgens wieder zurück, damit niemand rein- oder rauskonnte. Denn die Finsternis war die Zeit der Diebe, Mörder und anderen Gesindels, und wer nachts auf der Straße erwisch wurde, galt automatisch als suspekt. – So hat jede Zeit ihre Probleme. Machen wir das Beste aus unserer/n. Denn: *As long as you stay, you pay in any way ...*

INFO

DIE GROSSELTERN-HYPOTHESE

Anthropologen fanden heraus, dass unterschiedliche Schlafbedürfnisse für die frühen Jäger und Sammler einen Vorteil hatten. Sie dokumentierten den Schlaf-Wach-Rhythmus des Volks der Hadza in Tansania, die in größeren Gruppen unter Bedingungen leben, die wahrscheinlich den unsrigen ähneln, bevor wir sesshaft wurden. In der Gruppe leben alte und junge Menschen mit unterschiedlichen Schlaf-/Wachzeiten zusammen. Die älteren haben eher einen kürzeren und unterbrochenen Schlaf als die jungen, die morgens rausmüssen zum Jagen und Sammeln. So ist dafür gesorgt, dass nachts nie alle gleichzeitig schlafen, und der unstete Schlaf der Älteren ergibt Sinn durch die »Nachtwächterfunktion« für die Gruppe. Demnach wäre dieses Schlafmuster heute einfach ein Relikt aus grauer Vorzeit (siehe Seite 36, 56).

RICHTIG SCHLAFEN HEISST TYPGERECHT SCHLAFEN

Neben der Frage, wann, ist da auch die bange Frage, wie lange wir denn wohl schlafen sollen/müssen/können, um wach, gesund, frisch und fit das Tagewerk des modernen Leistungsträgers abrocken zu können. Sind es die berühmten acht Stunden, die unser Körper braucht, um nicht dem Schlafmanagesiechtum, ausgelaut und faltig, anheimzufallen? Und ist der Schlaf vor Mitternacht, früher über Generationen von der Oma an die Mutter an die Tochter tradiert, wirklich die *conditio sine qua noctem*, ohne die man auch gleich ganz wach bleiben könnte? Nun, die Antwort lautet: Was dem einen seine Eule, ist dem anderen seine Nachtigall (respektive Lerche). Will heißen: Man muss bei der Frage nach Schlafdauer und Schlafzeitpunkt die Chronobiologie, den Chronotypus (griechisch *chronos*: Zeit) des Einzelnen berücksichtigen – also welchen individuellen inneren Rhythmen der Organismus folgt. Dies ist zum Großteil genetisch vorgeprogrammiert – ebenso wie die Anfälligkeit für Schlafprobleme. Pauschalierungen, wie man sie sich oft gern wünscht, um Dinge zu vereinfachen, sind hier nicht angebracht. Zumal neben der Dauer des Schlafs auch die Qualität des Schlafs wichtig ist, also seine Tiefe und Erholbarkeit.

Sieben bis acht Stunden Schlaf brauchen die meisten

Etwa 80 Prozent aller Menschen brauchen sieben bis acht Stunden Schlaf. In Deutschland schlafen wir inzwischen aber nur noch durchschnittlich 6:54 Stunden pro Nacht

(laut dem *Beurer Schlafatlas 2017*) und liegen damit erstmals unter sieben Stunden. Die restlichen 20 Prozent der Menschen brauchen entweder tatsächlich weniger als sieben oder aber mehr als acht Stunden Schlaf, um langfristig erholt, erfrischt und fit zu sein und um dauerhaft gesund zu bleiben. Wer mehr Schlaf braucht, soll und darf auch dafür sorgen, dass er ihn bekommt! Neuere Zahlen aus den USA und Japan zeigen, dass Erwachsene dort nachts nur noch 6:30 Stunden oder weniger schlafen. Entscheidend dafür, ob wir ausgeschlafen sind oder nicht, ist unter anderem der Zeitpunkt, wann wir ins Bett gehen. Wir unterscheiden zwei konträre Chronotypen: die Lerche und die Eule. Die meisten Menschen sind jedoch Mischtypen, die eher morgens fit und abends müde sind (siehe Grafik).

Lerchen oder: Im Frühtau zu Berge

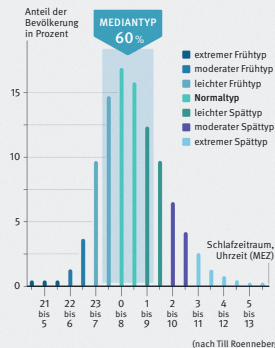
Die ausgeprägten Frühtypen springen mit den ersten Sonnenstrahlen oder noch eher putzmunter aus dem Bett. Für sie ist der Schlaf vor Mitternacht richtig und wichtig, denn sie werden nicht nur früher wach (gegen sechs Uhr), sondern auch abends früher müde. Sie sollten gegen 22 Uhr ins Bett gehen, um ihre im Schnitt notwendigen sieben bis acht Stunden Nachtschlaf zu bekommen.

Eulen oder: Besser spät als nie!

Die Eulen, die Spättypen unter uns, kommen abends richtig in Fahrt und werden erst spät in der Nacht müde. Nachtaktive sind nicht unbedingt Langschläfer, sondern ihre Einschlaf- und Aufstehzeiten liegen jeweils später. Unter ihnen gibt es genauso viele Kurz- oder Langschläfer wie unter den Lerchen, auch für sie gilt im Schnitt ein sie-

INDIVIDUELLE CHRONOTYPEN

Ohne äußere Zwänge sind ideale Schlafenszeiten ganz individuell. Der statistische Mittelwert (Median) zeigt jedoch, dass die meisten Menschen Mischtypen sind und mit den üblichen Zeiten zurechtkommen.



ben- bis achtstündiges Schlafbedürfnis. Deshalb schlafen sie meist am liebsten zwischen ein Uhr nachts und neun Uhr morgens. Nur kommt den Eulen da unser meist rigides Arbeits- und Ausbildungsleben mit seinem morgendlichen Beginn in die Quere. Das zwingt die Eulen zur ungewollten Reduktion des Nachtschlafs auf weniger Stunden. Den Spättypen unter uns würde ein Arbeits- und Schulbeginn zwischen zehn und elf Uhr guttun, daran ist aber in Europa in der Regel nicht zu denken. So leiden Spättypen häufiger unter einer zu kurzen Schlafdauer als Frühtypen, sie kommen damit leichter in den »sozialen Jetlag« und sind tagsüber oft



WIE DER TAG, SO DIE NACHT

*Tagsüber tanken wir – wie Bäume – Nährstoffe, Licht und Luft
und brauchen zudem Bewegung. Nachts bauen wir die Nährstoffe ein.
Und wie die Bäume sich im Wind wiegen, so schwingen wir
zwischen Arbeit und Pausen, Stress und Seelenruhe hin und her.
Je ausgewogener dieses Schwingen, desto besser der Schlaf.*

SCHÖNE MONDFRAU, GEHST DU SCHLAFEN, LÄCHELND UND SO MUNTER, LEISE MIT DEN SILBERSCHAFEN IN DIE NACHT HINUNTER?

HUGO BALL (1886–1927)

SCHRITT 6: KÖRPERLICHE BESCHWERDEN ABKLÄREN

- Falls Sie es noch nicht wissen: Versuchen Sie herauszufinden, ob Sie schnarchen (siehe Seite 127).
- Spätestens jetzt steht ein Arztbesuch an, um körperliche Ursachen für Tagesmüdigkeit und schlechten Schlaf abklären zu lassen. Gehen Sie möglichst zu einem schlafmedizinisch versierten Doktor (siehe Seite 15), da dieser mehr Verständnis aufbringen und vor allem mehr Hilfe anbieten kann als andere.
- Bereiten Sie sich auf diesen Termin am besten etwas vor und schreiben Sie eventuell einen Spickzettel:
 - Welche Beschwerden haben Sie tagsüber und nachts? Wie lange schon? Werten Sie dafür auch Ihr Abend- und Morgenprotokoll aus. Was ist außerdem relevant? Nennen Sie möglichst alles, auch wenn Sie selbst keinen direkten Zusammenhang mit Ihrem Schlaf sehen. Nur anhand vollständiger Informationen können sich Arzt oder Ärztin ein Gesamtbild machen und die Diagnose richtig stellen.
 - Falls ein Schlafapnoe-Screening keinen Befund ergibt, kann und sollte gegebenenfalls eine Polysomnografie weitere Parameter abklären (siehe Seite 136).

SCHLAFWANDELN ODER MONDSUCHT

Das Phänomen wird auch Somnambulismus (von *somnus*, »Schlaf«, und *ambulare*, »umherwandern«) genannt und ist bisher noch nicht sonderlich gut erforscht. Schlafwandler stehen in einer Tiefschlafphase auf, wandern durch die Gegend, ohne dabei aufzuwachen, und können sich später an nichts erinnern. Immerhin ist wissenschaftlich widerlegt, dass dieses Verhalten vom Mondrhythmus an sich ausgelöst wird, wie man früher glaubte. Daher der Name Mondsucht. Es ist allein das *Licht* des Vollmonds, das das Schlafwandeln auslösen oder verstärken kann – so wie jede andere Lichtquelle auch. Es reicht eine Straßenlaterne oder ein Nachtlicht im Zimmer. Warum das so ist und welche inneren Prozesse dahinterstecken, weiß man noch nicht so genau. Jeden-

falls treibt es die Betroffenen unabhängig vom Mondzyklus aus dem Bett.

→ Falls der Schlafwandler Nacht für Nacht, vielleicht sogar mehrmals pro Nacht herumläuft und dabei gefährliche Dinge tut, sollte man gegensteuern und alle Gegenstände, an denen man sich verletzen kann, aus dem Weg räumen. Auch sollten Fenster und Balkontüren nachts verschlossen sein, damit der Schlafwandler nicht aus Versehen runterfällt oder rausspringt.

Kinder im Alter von vier bis etwa zwölf Jahren wandeln häufig im Schlaf. Das wächst sich meist raus und ist dem normalen Hirnreifungsprozess geschuldet. Auch wenn es den Eltern Sorgen bereitet, ist es doch letztlich harmlos. Manchmal liegt es an seelischem Stress – so wie bei Heidi (in dem Roman von Johanna Spyri), die im Haus ihrer Freundin Klara nachtwandelt, weil sie unter schrecklichem Heimweh leidet.

ENDLICH WIEDER AUSGERUHT!

DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM FÜR TRAUMHAFTE NÄCHTE

Schlaf ist wichtig, um gesund, leistungsfähig und mental fit zu bleiben.

Warum das so ist, was im Schlaf alles passiert und was die Schlafforschung aktuell dazu sagt, ist erstaunlich spannend.

Es gibt viele Ursachen für Tagesmüdigkeit und schlechten Schlaf.

Klären Sie mithilfe dieses Buchs ab, was genau Ihren Schlaf stört und was und wer Ihnen helfen kann.

Eule oder Lerche? Wann und wie lange wir schlafen müssen, um erholt aufzuwachen, ist ganz individuell. Finden Sie Ihren idealen Tag-Nacht-Rhythmus heraus und was in schwierigen Fällen nützt.

Bewährte Tipps für den Alltag helfen Ihnen, endlich wieder tief und erholsam zu schlafen und voller Energie in den Tag zu starten.

**»Nur im Schlaf kann der
Mensch seine Akkus aufladen.«**

Dr. med. Michael Feld



WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-6141-3



9 783833 861413



www.gu.de

G|U