

Gut ausgeschlafen in den Tag!

Millionen Deutsche schlafen schlecht, jeder 8. Bundesbürger ist von Ein- und Durchschlafstörungen betroffen. Warum guter Schlaf so wichtig ist, verrät der renommierte Schlafmediziner Dr. Michael Feld, Frechen.

**Sehr geehrter Herr Dr. Feld,
in Ihrem Buch „Dr. Felds große Schlafschule“ erläutern Sie, wie wichtig
erholsamer Schlaf ist und warum Schlafstörungen auf Dauer krank machen.**

1) Woher weiß ich denn, ob ich von Ein- und Durchschlafstörungen betroffen bin?

Dr. Feld: Benötigen Sie abends länger als 20 Minuten, um einzuschlafen? Wenn Sie nicht abschalten können, ist von Einschlafstörungen die Rede. Werden Sie nachts häufiger wach und können danach schwer oder gar nicht mehr einschlafen? Dann leiden Sie unter Durchschlafstörungen. Sind Sie tagsüber müde, erschöpft, gereizt oder unkonzentriert? Auch das deutet auf eine Schlafstörung hin.

2) Warum ist denn Schlaf so wichtig für uns?

Dr. Feld: Wer schlecht schläft, ist schneller gestresst. Betroffene leiden nicht selten unter Konzentrationsmangel und sind weniger leistungsfähig. Zudem birgt Schlafmangel ernste gesundheitliche Gefahren. Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Diabetes steigt. Schlaf ist also lebenswichtig, um Energie aufzutanken und damit auch sein Immunsystem zu stärken. Wir werden im Schlaf schlauer, die Muskeln wachsen und unsere Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, damit Organe, Immun- und Hormonsystem sich ungestört regenerieren können. Ich spreche in diesem Zusammenhang gerne von „Human Recharging“, also der Aufladung unserer Körperakku durch Schlaf. Wichtigstes Ziel sollte daher für jeden sein, dass man tief und erholsam schläft, um gesund, leistungsfähig und mental fit zu bleiben.

3) Welche Rituale und Techniken empfehlen Sie denn besonders?

Dr. Feld: Behalten Sie einen geregelten Tagesablauf bei. Wecker stellen, aufstehen, dem Tag Struktur geben und möglichst zur gleichen Zeit wie sonst auch ins Bett gehen. Das stabilisiert unsere innere Uhr. Gehen Sie öfter an die frische Luft. Ein Spaziergang im Freien oder im Wald tut Körper und Seele gut. Sonnenstrahlen regen die Vitamin D Produktion an, das stärkt Knochen, Nerven und Immunsystem. Der Körper wird

widerstandsfähiger und das Gedankenkarussell kann vielleicht kurz abschalten. Bewegung schüttet auch Entspannungshormone aus.

4) **Welchen Einfluss haben Handy und Co. auf unseren Schlaf?**

Dr. Feld: Bereits vor der Pandemie zählten Handys und Tablets zu unseren unverzichtbaren Dauerbegleitern. Diese Geräte geben blaues Licht ab, das sehr energiereich ist und im Lichtspektrum direkt neben den UV-Strahlen liegt. Es steht daher im Verdacht, die vorzeitige Hautalterung zu begünstigen. Und, was viele nicht wissen, Blaulicht sorgt ebenfalls dafür, dass wir das lebenswichtige Schlafhormon Melatonin nicht bilden können. Legen Sie also auch mal das Handy weg.

Vieles, das wir tagsüber nicht verarbeiten können, tragen wir mit in die Nacht. Die Folgen sind lange Wachphasen, unruhiger Schlaf, und das Gefühl in einen Teufelskreis zu geraten. Suchen Sie sich einige wenige Informationsquellen als Basis aus und versuchen Sie, trotz aller Probleme, sich nicht hineinzusteigern.

5) **Also, besser alles abschalten und Tee trinken?**

Dr. Feld: Schaffen Sie sich Einschlafrituale. Nicht die letzte Mail sollte Ihre Schlaflektüre sein, sondern vielleicht ein beruhigendes Buch, entspannende Musik oder ein schöner Schlafpodcast. Das fördert die Entspannung und Körper und Geist können sich langsam auf die kommende Nacht und den Tag einstellen. Schlaftees mit Inhaltsstoffen, die entspannen und den Schlaf fördern, unterstützen diese Atmosphäre.

6) **Was sagen Sie zu Einschlafhilfen aus der Apotheke?**

Dr. Feld: Schlaffördernde freiverkäufliche Mittel gibt es als Pulver, Tabletten oder Sprays mit verschiedenen bekannten schlaffördernden Wirkstoffen, die man durchaus mal für ein paar Tage oder Wochen ausprobieren kann, wenn man sich an die empfohlenen Dosierungen hält. Hierzu gehören u.a. Hopfen, Melisse, Passionsblume, Baldrian, Lavendel und Melatonin. Melatonin ist das sogenannte Schlafhormon. Es macht uns müde und läutet den Schlaf ein. Die Einnahme kann einen Mangel ausgleichen und ein schnelleres Einschlafen ermöglichen. Diese Schlafmittel sind mild dosiert, nicht verschreibungspflichtig und stellen für den Verbraucher keine Gefahr dar.

Wir bedanken uns herzlich für dieses aufschlussreiche Gespräch!