

**BUNTE**

SPECIAL

# Gesundheit

AUSGABE  
4/2021

## Dem Krebs zuvorkommen

Wie jeder sein  
Risiko senken kann

## Starker Rücken

Die besten Tipps  
fürs Homeoffice

## Wechseljahre

So bleiben  
Körper und Seele  
in Balance

**BEAUTY-  
REZEPTE:**

**Jetzt essen  
wir uns  
schön!**

**Marie  
Nasemann**

„Heute sehe  
ich viel mehr,  
was ich  
eigentlich  
kann“

# Endlich Zeit für mich

- Ruhe und Gelassenheit dank Yin Yoga
- Selbstfürsorge: So gelingt es, besser auf sich zu achten
- Abschalten beim Kräuterwandern

# SO WICHTIG IST GUTER SCHLAF

Viele Menschen haben Probleme, ein- oder durchzuschlafen. Doch um ausgeruht in den Tag zu starten, geht nichts über erholsame Nachtruhe

Ach, wie schön das ist: in die Kissen sinken, sanfte Müdigkeit wie einen Teppich über sich spüren... Leider können viele dieses entspannende Gefühl immer seltener genießen. Laut Studien haben 80 Prozent aller Berufstätigen Schlafprobleme. Jeder zehnte Beschäftigte zwischen 35 und 65 Jahren gibt an, unter Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zu leiden. Der Anteil der schwer Geplagten ist seit 2010 um 66 Prozent angestiegen. Frauen klagen etwas häufiger über schlechte Nachtruhe als Männer. Dabei ist erholsamer Schlaf für unseren Körper extrem wichtig.

## Neues Wissen: Schlaf entgiftet das Gehirn

Nachts regeneriert sich der Körper, er bekämpft Infekte, das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages. Schlummert man dauerhaft zu wenig, steigt das Risiko für Bluthochdruck, Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Depressionen. Erst kürzlich entdeckten Forscher eine weitere Funktion: Schlafen entgiftet das Gehirn, mithilfe des sogenannten glymphatischen Systems. Wie ein Klärwerk spült es zellulären Schrott aus dem Zentralnervensystem. „Dieser Prozess ist fast ausschließlich während des Schlafs aktiv“, sagt **Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck**, Chefarzt des Bereichs Psychotherapeutische Neurologie der Schmieder Kliniken in Gailingen am Hochrhein. „Störungen des glymphatischen Systems erhöhen das Risiko, dass ein Mensch an neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson erkrankt.“ Dauert eine Schlafstörung länger als drei Wochen, tritt sie öfter als dreimal pro Woche auf und liegt man länger als drei Stunden pro Nacht wach, sollte man ärztliche Hilfe suchen. Der Hausarzt schließt zunächst eine körperliche Erkrankung, etwa Herzrhythmus-

störungen, Migräne, Bluthochdruck, aus. Er prüft, ob bereits eine schlafhygienische Beratung hilft, ob ein Termin im Schlaflabor (s. Kasten S. 17) oder eine kognitive Verhaltens- oder Psychotherapie sinnvoll ist, etwa wenn die Schlafstörungen mit Depressionen und Angststörungen einhergehen.

## Stress behindert erholsames Schlummern

Oft ist die Ursache für unruhige Nächte jedoch ganz banal: Unser moderner Lebensstil führt dazu, dass wir tagsüber unter Dauerstrom stehen. Rund um die Uhr checken wir Nachrichten, arbeiten eine prall gefüllte private und berufliche Agenda ab. „Berufstätige schlafen schlechter als Nichtberufstätige“, so der Schlafmediziner **Dr. Michael Feld** („Dr. Felds große Schlafschule“, Gräfe und Unzer, 19,99 Euro) in seiner Kölner

Praxis. „Wenn man weiß, man muss um 6 Uhr morgens raus, kann man nicht so gut abschalten wie ein Mensch ohne Verpflichtungen.“ Besonders störanfällig ist der Schlaf von Doppelverdienern mit kleinen Kindern. Ihr Alltag ist eng getaktet, der Stresslevel hoch. Und: Wer zu zweit schläft, wird durch Geräusche und Bewegungen des Partners aufgeschreckt, etwa Schnarchen.

Generell erreicht unser Biorhythmus den absoluten Tiefpunkt nachts zwischen zwei und vier Uhr. Körpertemperatur und Adrenalin Spiegel sind auf dem niedrigsten Niveau, stimmungsaufhellende Hormone, die tagsüber freigesetzt werden, fehlen. Die Folge: Wer in dieser Phase aufwacht und über Belastendes nachdenkt, kommt aus dem Grübeln oft nicht heraus. „Legen Sie einen Notizblock auf den Nachttisch und notieren Sie alles, was Sie belastet“, rät Dr. Feld. „Dann gucken Sie es morgens um zehn Uhr noch mal an – es wird Ihnen halb so schlimm vorkommen.“ ▶

Ob wir in der Früh fit sind, hat mit der Nachtruhe zu tun. Ob wir gut schlafen, mit der Aktivität am Tag



**AUGEN ZU UND SCHLUMMERN**  
Der Müdigkeit nachgeben: Schlafen  
ist ein lebenswichtiger Prozess, bei  
dem Körper und Geist regenerieren



**1 PASSIONSBLUME** enthält den Pflanzenstoff Chrysin, der innere Unruhe lindert. **2 HOPFEN** und **3 BALDRIAN** sind vor allem in Kombination bewährt. Ihre Inhaltsstoffe (z. B. Valerensäure) wirken Nerven beruhigend und ähnlich wie das Schlafhormon Melatonin.

**4 LAVENDEL** ist dank ätherischer Öle wie etwa Linalool, harmonisierend und schlaffördernd



## Tagsüber für guten Schlaf vorsorgen

Was kann jeder selbst tun, um leichter in den Schlummer zu finden? **Dr. Franziska Rubin** propagiert in ihrem Buch „Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“ (ZS Verlag, 22,99 Euro) einen ganzheitlichen Ansatz. „Wie gut man schläft, entscheidet sich nicht erst in den letzten Minuten vor dem Schlafengehen. Man kann viele Kleinigkeiten schon am Tage ändern und das eine oder andere Hausmittel einbauen“, sagt Rubin. Wer sich tagsüber bewusst Licht aussetzt, indem er joggt oder mit dem Rad zur Arbeit fährt, kommt abends besser zur Ruhe und ist am nächsten Tag leistungsfähiger. „Licht und Dunkelheit sind unsere wichtigsten Taktgeber“, so Dr. Rubin. „Tankt man tagsüber eine Extraportion Licht, stützt man seinen natürlichen Rhythmus.“ Eine Studie der Uni Michigan bestätigt das. Mehr als 8000 Testpersonen zeichneten ihr Schlafverhalten mithilfe einer Smartphone-App auf. Teilnehmer, die dem Tageslicht besonders intensiv ausgesetzt waren, gingen früher ins Bett als diejenigen, die sich den Großteil des Tages drinnen aufhielten.

## Wichtig: ein Gespür für den Rhythmus des Körpers entwickeln

Im Körper laufen unzählige Prozesse in bestimmten Rhythmen ab. Unser Nervensystem schwingt in einem endogenen 90-minütigen Zyklus: Alle 90 bis 100 Minuten wechseln wir von einer Müdigkeits- in eine Wachphase. Das erklärt, warum wir manchmal vor dem Fernseher einschlafen und uns wundern, wenn wir später hellwach im Bett liegen.

Auch Rituale sind wichtig, da sie die körperlichen Rhythmen stärken. Feste Essens- und Schlafenszeiten, ein Wechsel zwischen körperlicher und geistiger An- und Entspannung, aktivierende Morgen- und entspannende Abendrituale – all das gibt uns Orientierung. Eltern, die Kinder ins Bett bringen, machen intuitiv alles richtig: Sie dimmen das Licht und lesen den



Stehen wir tagsüber unter Strom, ist erholende Nachtruhe der wichtige, Kraft spendende Ausgleich

Kleinen jeden Abend zur gleichen Zeit etwas vor. „Solche Rituale sollten wir auch für uns selbst entwickeln“, sagt Dr. Franziska Rubin. „Ein Hörbuch, ein Schlummertrunk – etwa Tee aus Hopfen, Baldrian, Melisse und Passionsblume –, ein kalter Knieguss oder Atemübungen: Es lohnt sich zu experimentieren, um die persönliche Strategie zu finden, damit man endlich gut schlafen kann.“

## Schlafräuber unbedingt meiden

Oft hat man sie als Übeltäter nicht im Blick, dabei können Medikamente wie Betablocker, Blutfettsenker, Antidepressiva oder Antibiotika die Nachtruhe empfindlich stören. Auch eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse kann sie beeinträchtigen. Tinnitus stört abends oft mehr als tagsüber. Pflanzliche Arzneien (z. B. „Tebonin“) können Ohrgeräusche lindern, Komplexhomöopathika (z. B. „dystoLoges“) die Nerven beruhigen, Antihistaminika (z. B. in „Hoggar Night“) die Einschlafzeit verkürzen. Auch hormonel-



**PROF. MARTIN KECK** ist Chefarzt des Bereichs Psychotherapeutische Neurologie der Schmieder Kliniken in Gailingen (professorkeck.de)



**DR. MICHAEL FELD** ist Allgemeinmediziner, Schlafmediziner, Somnologe (DGSM) und Buchautor mit eigener Praxis in Frechen bei Köln



**DR. FRANZISKA RUBIN** Die Ärztin ist TV-Expertin zu vielen Medizinthemen, lebt als Autorin erfolgreicher Gesundheitsbücher am Ammersee



**TV ALS EINSCHLAFHILFE?**  
Wer beim Fernsehen müde wird, sollte gleich ab ins Bett

## WAS PASSIERT IM SCHLAFLABOR? EINE REISE DURCH DIE NACHT

Weil sie immer wieder mit Durchschlafstörungen zu kämpfen hatte, ließ BUNTE Gesundheit-Autorin **Elke Krüsmann** die Qualität ihres Schlafs medizinisch überprüfen. Hier ihre Erfahrungen

Der Schlaf ist ein launischer Liebhaber. Er lässt sich locken, aber nicht zwingen. Auch ich zähle zu den vielen, denen er sich oft verweigert. Häufig wache ich gegen drei Uhr auf und finde kaum in den Schlaf zurück.

Um das abzuklären, bleibe ich eine Nacht im Schlaflabor des Münchner Max-Planck-Instituts für Psychiatrie. Die Plätze dort sind gefragt, mit mir werden drei weitere Mitschläfer betreut. Um 21 Uhr beklebt mich eine Krankenschwester mit Elektroden: 15 Stück an Kopf und Gesicht. Ein Atmungsaufnehmer unter der Nase, ein Schnarchmikrofon sowie zwei Gurte um Brustkorb und Oberbauch komplettieren das Messinstrumentarium, je zwei weitere Elektroden an Beinen und Armen zeichnen die Bewegungen der Extremitäten auf. Zur Bestimmung des Sauerstoffgehalts im Blut wird ein Sensor am Finger befestigt und es werden die Herzströme (EKG) aufgezeichnet. Um 23 Uhr schlüpfte ich unter die Decke. Um sieben Uhr früh werde ich geweckt. Ich habe den Eindruck, die Stunden eher verdöst als geschlafen zu haben. Doch die Auswertung ist eine Überraschung, meine Schlaf-Effizienz ist mit 91,8 Prozent gut, erklärt der Arzt, der mich betreut. Von den knapp acht Stunden, die ich im Bett lag, habe ich sechseinhalb Stunden geschlafen: Die objektive Bilanz ist also besser als mein subjektiver Eindruck von dieser Nacht.

In meinem Schlafprotokoll, dem sogenannten Hypnogramm, sind meine Schlafphasen wie Treppen abgebildet. Vom Wachzustand steigt man bis in den „Keller“ des Tiefschlafs herab und wieder hinauf in die Traumphase und in den leichteren Schlaf. Geht alles gut, durchlaufen wir vier Schlafstadien und wiederholen diese vier- bis fünfmal pro Nacht. Sind sie bei Patienten stark reduziert, kann das ein Hinweis auf Depressionen und andere psychische Erkrankungen sein.

Das Hypnogramm zeigt auch, dass ich zwischen drei und vier Uhr länger wach gelegen habe. Das ist in Ordnung: In der zweiten Nachthälfte ist der Schlaf leichter, ab drei Uhr morgens startet das Hormon Kortisol das Aufwachprogramm. Was kann man tun, um besser durchzuschlafen? Oft hilft es, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Denn unser Gehirn möchte, dass wir einen gleichförmigen Rhythmus beibehalten.

*Wer ist ein Fall fürs Schlaflabor? Laut Experten sind das alle, deren Schlaf so gestört ist, dass die Leistungsfähigkeit tagsüber stark eingeschränkt ist. Depressionen oder eine Schlafapnoe lassen sich damit gut abklären.*

le Veränderungen der Wechseljahre beeinflussen den Schlaf. Homöopathische Mittel (z. B. „Klimaktoplant“) und Phytowirkstoffe wie Traubensilberkerze (z. B. in „Remifemin“) wirken stabilisierend.

Zu den unterschätzten Schlafräubern zählen Smartphones oder Fernseher. Unser Körper reagiert empfindlich auf deren hohen Anteil an blauem Licht: Es bremst die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Ärzte raten, die Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen wegzulegen. Übrigens: Bleiben Sie ruhig auch einmal länger im Bett. Eine Studie zeigte, dass Menschen unter 65, die das Wochenende zum Ausschlafen nutzen, länger leben, weil sie eine geringere Schlafzeit unter der Woche so gut ausgleichen können.

ELKE KRÜSMANN

# Schneller einschlafen!\*



**Cefanight<sup>®</sup> Stix**  
Pflanzliche Melatonin-Tabletten



**Das Melatonin-Sortiment von Cefak aus der Apotheke**

- ✓ verkürzt die Einschlafzeit\*
- ✓ als Kapseln, Stix & Spray
- ✓ auch mit 2 mg Melatonin

cefa-night.de

Cefanight<sup>®</sup> ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene mit Melatonin. \*Melatonin (1 mg) kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Melatonin (mind. 0,5 mg) kurz vor dem Schlafengehen an den ersten Reisetagen unterstützt die Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung. Einnahme nur vor dem Schlafengehen und nicht vor dem Bedienen von Maschinen oder der Teilnahme am Straßenverkehr. Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefa.com