



Zusammengefasst von Patrick Pfeifer; Physiotherapeut, Osteopath, Heilpraktiker, Entwickler der NFI®

Inhalt

Unser Schlaf teilt sich in Schlafphasen und richtet sich nach der Sonne.....	3
Tiefschlaf ist der Urquell körperlicher Gesundheit und mentaler Stärke.....	4
Schlaf macht schön.	5
Schlafmangel macht krank.	6
Ernährung und Bewegung sind Schlüssel zu einem gesunden Schlaf.	7
Ein ruhiger Geist schläft besser.	8
Zusammenfassung	9

Unser Schlaf teilt sich in Schlafphasen und richtet sich nach der Sonne.

Über unseren Schlaf herrscht die Sonne, so paradox es klingen mag. Sie hat einen großen Anteil daran, wann uns das Einschlafen gelingt. Denn wir alle verfügen über eine innere Sonnenuhr, die auf das Sonnenlicht in unserer Umgebung reagiert.

Unsere innere Sonnenuhr ist eigentlich ein Nervenknäuel, der in unserem Kopf direkt hinter unseren Augen liegt. Dieser Nervenknäuel ist nur ungefähr reiskorngröÙ, aber seine Bedeutung für unseren Schlaf ist riesig. Denn sobald wir Tageslicht ausgesetzt sind und es über unsere Augen auf unsere Netzhaut fällt, leitet unser Sehnerv die Information auch an diesen Nervenknäuel weiter. Der Nervenknäuel reguliert daraufhin, je nach Helligkeit, unseren Hormonhaushalt. Je mehr Dunkelheit unsere innere Sonnenuhr wahrnimmt, desto mehr vom Schlafhormon Melatonin lässt sie ausschütten. Registriert unser Sehnerv dagegen Helligkeit, nimmt der Nervenknäuel an, dass es Tag ist, und gibt mithilfe des Stresshormons Cortisol den Antrieb, dass wir uns Richtung Bad bewegen.

Das System ist evolutionsbiologisch uralt und funktionierte zu Zeiten von Mammutjagd und Höhlenromantik noch problemlos. Heute sitzen wir allerdings stundenlang in künstlich beleuchteten Büros oder Wohnzimmern. Sind wir tagsüber zu wenig Sonnenlicht ausgesetzt, kommt das System durcheinander und produziert abends nicht ausreichend Melatonin. Die Folge: Wir liegen wach im Bett. Doch nicht nur zu wenig Melatonin schadet dem Schlaf, auch zu viel Cortisol verhindert das Abdriften ins Traumland. Wer also gestresst ist, muss sich über Schlafprobleme nicht wundern.

Sind wir erst einmal eingeschlafen, durchlaufen wir in jeder Nacht drei Schlafphasen, in denen sich unsere Hirn- und Nervenaktivität messbar verändern. In der Einschlafphase befindet sich unser Gehirn noch in einem ruhigen Wachzustand. Dann verändert sich der Rhythmus der Nervenimpulse langsam. Aus den kurzen und regelmäßigen *Alpha-Wellen* der Einschlafphase werden lange *Delta-Wellen* mit Ausreißern nach oben und unten. Wir befinden uns im Tiefschlaf. *Theta-Wellen* bewegen sich in der Mitte des Spektrums und kennzeichnen den leichten Schlaf dazwischen.

Schlaf läuft in 90-minütigen Zyklen ab, in denen sich die verschiedenen Schlafphasen abwechseln. Pro Nacht durchlaufen wir drei bis vier Tiefschlafphasen. Jeder Schlafzyklus endet mit einer Traumphase, in der wir Sinneseindrücke und Erlebnisse des Tages verarbeiten. Zwischen den kürzeren Schlafphasen wachen wir immer mal wieder kurz auf, bis zu 28 Mal in einer Nacht, erinnern uns morgens aber nicht mehr daran.

Ob wir morgens fit sind oder uns eher zu den Nachteulen zählen, hat mit den Schlafphasen übrigens nichts zu tun, sondern ist Veranlagung und nur bedingt von uns beeinflussbar. Zwei Stunden können wir unsere Aufwachzeit nach vorne oder hinten verschieben, ohne dass unsere Schlafqualität leidet, sagen Forscher. Wichtiger als die Uhrzeit, zu der wir schlafen, ist für die Qualität unseres Schlafs allerdings vor allem eins: der Tiefschlaf.

Tiefschlaf ist der Urquell körperlicher Gesundheit und mentaler Stärke.

Vielleicht kennst du das: An manchen Tagen bekommst du nur vier Stunden Schlaf, fühlst dich aber trotzdem am nächsten Morgen großartig. An anderen Tagen hilft selbst der stärkste Kaffee nicht, um dich auf Touren zu bringen. Alles Zufall? Nein. Unser Energielevel ist nicht zwingend von der Dauer unseres Schlafs abhängig, kann aber von ihr beeinflusst werden, denn es hängt mit der Häufigkeit und Intensität unseres Tiefschlafs zusammen. Im Tiefschlaf wird in unserem Körper ein Hormoncocktail aus zwei mächtigen Stoffen freigesetzt, der einzigartige Wirkung hat.

Der erste Stoff ist *HGH*, kurz für *Human Growth Hormone*, ein Wachstumshormon, das beschädigte Zellen repariert. Es stimuliert die T-Lymphozyten, also die weißen Blutkörperchen, die körperfremde Stoffe erkennen, und regt die Makrophagen – zu Deutsch Fresszellen – an, diese Stoffe dann zu zerstören. Menschen, die nachts regelmäßig mehr als sieben Stunden schlafen, leiden im Vergleich zu Kurzschläfern viermal seltener an Erkältungen und anderen Infekten. Denn tendenziell nimmt die Dauer und Intensität des Tiefschlafs mit längerer Schlafdauer zu. HGH stärkt außerdem Knochen und Muskeln. Laut einer Regensburger Studie hat es sogar Einfluss auf unsere Psyche, indem es unsere emotionale Stabilität verbessert.

Der zweite Wunderstoff, der im Tiefschlaf freigesetzt wird, ist γ -*Aminobuttersäure*, kurz *GABA*. Der Botenstoff beruhigt unser Nervensystem, entspannt unsere Muskulatur und hilft uns so, entspannt in die Traumphasen zu gleiten. Auch eine entzündungshemmende Wirkung wird GABA nachgesagt.

Wenn wir eine schlechte Nacht mit viel leichtem Schlaf und wenig Wunderhormonen hinter uns gebracht haben, hat unser Körper immerhin noch vom Einschlafhormon Melatonin profitiert. Der Botenstoff fährt unseren Stoffwechsel und Herzschlag herunter, damit unser Körper sich regenerieren kann. Melatonin wirkt außerdem entgiftend und neutralisiert zellschädigende freie Radikale, die bei Stoffwechselprozessen entstehen.

Wenn du gesünder und körperlich fitter werden willst, solltest du also nicht nur auf langen, sondern vor allem auf guten Schlaf achten. Aber auch, wenn du Gitarrespielen, Chinesisch oder eine andere neue Fähigkeit erlernen willst, achte auf deine Nachtruhe. Denn neben den vielen Reparatur- und Regenerationsprozessen auf biochemischer Ebene ist tiefer Schlaf auch für unser Denken wichtig. Zwar macht unser Bewusstsein im Schlaf größtenteils Pause, aber unsere grauen Zellen arbeiten trotzdem. Sie speichern neue Informationen und Bewegungsabläufe und das Wunderhormon GABA stellt neue Nervenverknüpfungen im Gehirn her.

Was wir in unserer Kindheit gehört haben, stimmt also: Man kann sich buchstäblich gesund schlafen. Und der Volksmund spricht noch mehr Wahrheit, denn auch der Schönheitsschlaf ist mehr als nur eine leere Worthölse.

Schlaf macht schön.

Im Kampf gegen ungeliebte Fettpölsterchen setzen sich viele Menschen freiwillig strengen Diäten aus oder verausgaben sich im Fitnessstudio. Schließlich gilt schlank als schön. Doch der Frust ist groß, wenn die Kilos trotz aller Bemühungen nicht purzeln. Wollen sich keine Erfolge einstellen, könnte auch hier der Schlaf seine Finger im Spiel haben.

Schlaf fördert die Fettverbrennung. Nachts wird unser Blutzucker- und Insulinspiegel konstant niedrig gehalten, damit wir keinen Hunger empfinden. Ein schlafender Mensch verbrennt nahezu genauso viel Energie wie im Wachzustand, ohne dabei neue Kalorien aufzunehmen. Der Autor selbst behandelte eine Patientin, die fast 20 Kilo mühelos abnahm, nachdem sie ihren Schlaf wiedergefunden hatte. Schlaf fördert außerdem die Produktion des Hormons Leptin, das unser Hungergefühl reguliert. Wer länger schläft, produziert mehr Leptin und hat deswegen auch tagsüber weniger Hunger.

Doch nicht nur im Kampf mit der Waage hilft guter Schlaf, sondern auch im Kampf gegen das Altern. Denn das bereits erwähnte Wachstumshormon HGH regt die Bildung des Proteins *Kollagen* an. Vielleicht ist dir der Begriff aus der Werbung für Anti-Aging-Cremes bekannt, denn Kollagenfasern sorgen für Stabilität und Elastizität in den Haut- und Haarzellen. Kollagen hält also unsere Haut glatt und hilft dem Haar, Kraft und Glanz zu bewahren. Wenig Schlaf bedeutet nicht nur weniger Kollagenproduktion, sondern auch einen erhöhten Cortisolspiegel. Und das Stresshormon lässt Menschen alt aussehen, denn es zehrt an den Kollagenfasern der Zellen.

Auch Freunde des Muskelaufbaus finden im Schlaf einen stillen Unterstützer. Denn das Wachstumshormon HGH bringt die Leber dazu, das Protein *IGF-1*, kurz für *Insulin-like growth factor 1*, auszuschütten. Dieses integriert neue Proteinstränge in den Muskeln, die über Nacht wachsen. Kombiniere also Krafttraining immer mit ausreichend Schlaf, sonst ist alles Schwitzen und Hantelstemmen umsonst.

Schlaf ist also tatsächlich ein Quell von Jugend und „Schönheit“. Der Einfluss von Schlafmangel ist sichtbar. Eine schwedische Studie ergab, dass Probanden, die länger als 31 Stunden am Stück wach waren, als unattraktiv wahrgenommen wurden. Müde Menschen gelten aber nicht nur als unansehnlicher, sie sind auch anfälliger für allerlei Krankheiten.

Schlafmangel macht krank.

Wie durchschnittlich bist du in Bezug auf Schlaf? Im Schnitt schlafen die Menschen hierzulande sieben Stunden und 45 Minuten pro Nacht. Damit liegen sie im globalen Vergleich unter dem Durchschnitt. Das ist nicht gut, denn neben Übergewicht sind viele Erkrankungen mit Schlafmangel verknüpft.

Schlafmangel erhöht die Produktion des Stresshormons Cortisol, was zu erhöhtem Blutzucker führt. Der Körper reagiert darauf und produziert vermehrt Insulin. Das führt im Laufe der Zeit zu einer Insulinresistenz der Körperzellen. Anstatt Energie freizugeben, speichern insulinresistente Fettzellen immer mehr Fett. Die Folgen sind Übergewicht und ein erhöhtes Diabetes-Risiko.

Das Übergewicht führt außerdem zu Atemaussetzern im Schlaf, die uns prompt aus dem Schlaf reißen. So wird der Tiefschlaf erneut gestört und der Cortisolspiegel erhöht. Willkommen in einem Teufelskreis. Forscher haben festgestellt, dass Schlafmangel zu ähnlichen Heißhungerattacken führt wie der Konsum von Cannabis. Unser Gehirn reagiert auf den durch den Schlafentzug niedrigen Leptinspiegel, indem es mehr *endocannabinoide* Botenstoffe ausschüttet, die wiederum Lust auf Essen machen.

Der durch den Schlafmangel erhöhte Cortisolspiegel führt außerdem zu Bluthochdruck. Das Stresshormon steigert die Herzfrequenz, was unsere Gefäße permanent belastet und unser Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Und nicht zuletzt bleiben bei zu viel Cortisol Stoffwechselprozesse im Schlaf aktiv, sodass unser Körper sich nicht optimal regenerieren kann.

Neben den körperlichen Nachteilen schadet zu wenig Schlaf auch unserer Psyche. Schüttet unser Körper wenig Wachstumshormon HGH aus, erhöht der Mandelkern in unserem Gehirn seine Aktivität. Diese Hirnregion ist zuständig für die Bewertung von Gefahren und für emotionale Reaktionen wie Angst, Panik und Aggression. Zu viel Aktivität in dieser Region kann zu Angststörungen und Depressionen führen. Depressionen lassen wiederum schlecht schlafen, sodass wir im schlechtesten Fall direkt in eine Abwärtsspirale rutschen.

Schlaf spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Eine Studie der Universität Pennsylvania liefert hierzu beeindruckende Zahlen: Demnach erhöht Schlafmangel das Schlaganfall-Risiko um 50%, das Risiko für einen Herzinfarkt um 98%, für Diabetes um 54% und für Übergewicht um 35%. Es lohnt sich also, sich um die eigene Schlafqualität zu kümmern. Doch was können wir tun, um leichter zur Ruhe zu finden? Darum geht's im nächsten Blink!

Ernährung und Bewegung sind Schlüssel zu einem gesunden Schlaf.

Bei all den Faktoren, die schiefgehen können, gibt es immerhin eine gute Nachricht: Wir können der Biologie auf die Sprünge helfen und selbst einiges tun, damit unser Körper genug von dem besonderen Hormoncocktail produziert, der für die heilende Wirkung des Schlafs verantwortlich ist.

Die Hormone HGH, Melatonin und GABA bestehen jeweils aus einer speziellen Zusammensetzung verschiedener Aminosäuren. Diese Bausteine von Eiweißen müssen wir über die Nahrung aufnehmen. Mit deinem Einkaufszettel entscheidest du also nicht nur über den Inhalt deines Kochtopfs, sondern auch über die Qualität deines Schlafs. Wer eiweißreich isst, schläft besser.

Eiweißlieferanten wie Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse oder Samen solltest du zu jeder Mahlzeit essen. Auf Kohlenhydrate verzichte dagegen besser, es sei denn du treibst ausgiebig Sport. Denn Brot, Pasta, Kartoffeln und Co. jagen den Blutzucker in die Höhe und die negativen Folgen davon kennst du bereits. Verzichten solltest du auch auf Alkohol, da er die Wirkung von GABA beeinträchtigt.

In ausreichenden Mengen solltest du dagegen Nährstoffe wie Magnesium, Zink und B-Vitamine zu dir nehmen. Leidest du unter häufigen Schlafstörungen, lass von einem Arzt deine Blutwerte prüfen und ergänze gegebenenfalls deine Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel. Die Herstellung von HGH, Melatonin und GABA kostet unseren Körper viel Energie in Form von *ATP*, kurz für Adenosintriphosphat. Um ATP herzustellen, benötigt dein Körper ausreichend Sauerstoff. Ein Spaziergang nach Feierabend oder eine morgendliche Laufrunde unterstützen also ebenfalls gesunden Schlaf.

Ausdauersport wirkt doppelt, da er nicht nur die Sauerstoffzufuhr verbessert, sondern auch die Aufnahme von Tryptophan verbessert, einer Aminosäure, die für die Produktion des Schlafhormons Melatonin benötigt wird. Laufen wirkt am besten morgens an der frischen Luft, zumal das Sonnenlicht die Ausschüttung von Melatonin am Abend begünstigt. Gleichzeitig senkt Bewegung den Cortisolspiegel, sodass du weniger gestresst und mit mehr Energie in den Tags startest. Regelmäßige Kraftübungen unterstützen den Schlaf noch etwas mehr. Schon ein paar einfache Übungen wie Sit-ups oder Kniebeugen reichen aus, um die Produktion des Wachstumshormons HGH zu verfünffachen.

Neben den vielen körperlichen Vorteilen hat Bewegung noch einen anderen angenehmen Effekt: Es bringt unser Kopfkarussell zur Ruhe. Bei Sorgen und negativen Gedanken gibt es kaum ein besseres Gegenmittel als Sport. Und mit einem ruhigen Geist lässt es sich viel leichter einschlafen.

Ein ruhiger Geist schläft besser.

Ja, Sport ist ein Weg, um das Stresshormon Cortisol aus unserem Körper zu schleusen. Doch für Couchpotatoes gibt es gute Nachrichten: Da Stress meist im Kopf beginnt, können wir einen ähnlichen Effekt auch durch Beobachten der eigenen Gedanken erzielen. Wenn du dich nicht zum Sport motivieren kannst, versuch es mit Meditation.

Meditation hilft, Stress abzubauen und zu entspannen. Bereits wenige Minuten täglich genügen. Um einen meditativen Zustand zu erreichen, musst du keine komplizierten Techniken erlernen. Wiederhole einfach irgendein Fantasiewort, z.B. „Iamon“, in Gedanken. Ein solches Fantasiewort lenkt deine Gedanken weg von ihren üblichen Wegen. Selbst wenn du nicht gerne still sitzt, ist das keine Ausrede, um nicht zu meditieren. Schließlich kannst du meditative Zustände auch in Bewegung finden, z.B. beim Abwaschen oder Spaziergehen. Besonders gut eignen sich Tätigkeiten mit einfachen, sich wiederholenden Abläufen.

Auf dem Meditationskissen Wurzeln zu schlagen ist allerdings kontraproduktiv. Guter Schlaf braucht ein Wechselspiel von An- und Entspannung. Wenn wir uns tagsüber an der frischen Luft auspowern und abends die ständige Reizüberflutung einstellen, schaffen wir klare Unterschiede und machen es unserem Körper leicht zu erkennen, wann Zeit für Regeneration ist.

Unser Alltag sieht jedoch meist anders aus. Lange Arbeitstage, volle Terminkalender, künstliches Licht, zu wenig Bewegung und frische Luft, zu viel Junkfood, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch – all das bringt den Rhythmus von An- und Entspannung durcheinander. Wenn du Schlafprobleme hast, frage dich, was du an deiner Lebensführung verändern könntest, damit dein Lebensrhythmus deinen körperlichen und seelischen Bedürfnissen entspricht. Und habe auch den Mut, ungesunde Gewohnheiten zu verändern. Um deinen Lebensstil schlaffreundlicher zu gestalten, frage dich z.B., welche Aktivitäten dir echtes Vergnügen bereiten. Trampolinspringen? Barfuß im Gras Laufen? Gönn dir im Alltag regelmäßig kleine Momente der Ausgelassenheit. Wertvolle Hinweise findest du auch, wenn du an deinen letzten Urlaub denkst. Im Urlaub schläft fast jeder wunderbar. Was ist dann anders? Gehst du früher oder später ins Bett? Ernährst du dich besser? Welche Sorgen lässt du in der Zeit ruhen?

Eine Methode, die sehr gut gegen Grübelei hilft, sind positive Affirmationen. Sprich laut oder in Gedanken bestärkende Sätze, z.B. „Ich bin stark“ oder „Mit jedem Atemzug sammle ich Kraft und Energie“. Damit veränderst du deine Denkmuster, und wer positiver denkt, ist auch entspannter und zählt abends weniger Schafe.

Zusammenfassung

Schlaf ist ein Geschenk der Natur. Mit einem Mix verschiedener Hormone sorgt er dafür, dass wir am nächsten Morgen gesünder, leistungsfähiger und schöner erwachen. In unserer Gesellschaft haben wir uns aber zunehmend von unserem natürlichen Lebensrhythmus entfernt. Das erschwert Entspannung und reduziert unsere Schlafqualität. Wollen wir wieder besser schlafen, müssen wir unseren Lebensstil verändern: Eine nährstoffreiche Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft, Sonnenlicht, mentale Klarheit und Lebensfreude sind die wichtigsten Bausteine dafür, dass wir von den Wundern des Schlafs profitieren.

Was du konkret umsetzen kannst:

Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Notiere jeden Abend fünf Dinge, für die du dankbar bist, z.B. das Wetter, deine Familie, deinen Körper, deine Talente, eine interessante Begegnung oder ein nettes Gespräch. Auf diese Weise fütterst du deinen Geist mit positiven Gedanken und dein Gehirn schaltet in den entspannten *Alphamodus*, was dir beim einschlafen hilft.

Lass deine Blutwerte kontrollieren. Mach einen Termin beim Arzt, um deine Blutwerte testen zu lassen. Nährstoffmangel kann deinen Schlaf beeinträchtigen und verhindern, dass bei dir die für den Schlaf wichtigen Hormone freigesetzt werden. Bei einem Nährstoffmangel besprich, ob du deinem Organismus vorübergehend mit Nahrungsergänzungsmitteln auf die Sprünge helfen solltest.

Das Schlaf gut Buch

Schlafstörungen entwickeln sich zur Volkskrankheit. Vier von fünf Berufstätigen liegen nachts regelmäßig wach. Doch was sind die Folgen davon und was ist das Geheimnis eines erholsamen Nachtschlafs? Die Blinks zu Ulrich Strunz' *Das Schlaf-gut-Buch* (2018) erklären, wie uns Schlaf Nacht für Nacht heilt, warum Tiefschlaf unverzichtbar für einen gesunden Geist und leistungsfähigen Körper ist und was wirklich hilft, damit man nachts keine Schafe mehr zählen muss.

Über den Autor

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist und Autor mehrerer Bestseller. Er entwickelte das „Forever-young-Erfolgsprogramm“ für dauerhafte körperliche und geistige Gesundheit sowie das Konzept der „Frohmedizin“, mit der er bereits zehntausende Menschen in ein gesundes und schlankes Leben führte.

[Kontakt](#)

[Patrick Pfeifer](#)

[Memeler Str. 2](#)

[23909 Ratzeburg](#)

[017696244186](#)

info@patrickpfeifer.com

patrickpfeifer.com