

Prof. Günther W. Amann-Jennson

EINFACH GESUND SCHLAFEN

**Das ganzheitliche Schlaf-Konzept
für mehr Energie, Erholung und Erfolg**


IRISIANA

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten.

Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage 2025

© 2024 by Irisiana Verlag,

einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Martin Stiefenhofer

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Projektleitung: Sven Beier

Umschlaggestaltung: Serifa unter Verwendung eines Motivs

von © shutterstock / Orawan Wongka

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15481-8

Inhalt

Vorwort	5
Kapitel 1 Auf den Spuren des Schlafs	13
Schlaf – der mysteriöse Begleiter des Menschen	13
Das Leben lässt sich im Schlaf verbessern	19
Wie und warum der Schlaf auf der Strecke geblieben ist	24
Kapitel 2 Salutogenese und Positive Psychologie	28
Der Ursprung Ihrer Gesundheit und Selbstheilung	28
Warum die Salutogenese für Sie so wertvoll sein kann	33
Von der Salutogenese zur Positiven Psychologie	43
Kapitel 3 Wie gesunder, Bioenergetischer Schlaf® entsteht	49
Wo schlafen Sie lieber – in der Chemiefabrik oder im Wald?	49
Schlafprobleme – die Ursachen finden und beseitigen	55
Rahmenbedingungen, die Ihren Schlaf fördern	61
Kapitel 4 Schlafmangel und Schlafschulden	66
Die drastischen Nebenwirkungen von Schlafmangel	66
Die zwei Kategorien von Schlafschulden	74
Kapitel 5 Von Lerchen, Eulen und Tauben	82
Was für ein Chronotyp sind Sie?	82
Kapitel 6 Im Einklang mit der inneren Uhr leben und schlafen	87
Im Takt des 24-Stunden-Rhythmus	87
Die biologische Uhr und das »Opponenten-Prozess-Modell«	91
Ihre innere Uhr wieder synchronisieren	97
Kapitel 7 Die Kraft der Meditation	105
Wir können Einfluss auf unsere Gehirnleistung nehmen	105
Kann Meditation den Schlaf unterstützen?	113
Kapitel 8 Flach schlafen – ein Risiko für Ihre Gesundheit?	122
Der Schlafplatz als Ort der Gesundheit	122
Gravitation – ein entscheidender Faktor	126

Mein Weg zum »schrägen Schlafen«	132
Schrägschlaf und gefährliche Schlaf-Apnoe	140
Die »Gehirn-Entgiftung« und wie Sie sie unterstützen	147
Stellen Sie HEUTE Ihr Bett schräg!	152
Kapitel 9 Die Himmelsrichtung beim Schlafen	157
Magnetfelder beeinflussen unser Gehirn	157
Kapitel 10 Körpertemperatur und Thermoregulation	164
Bei der Körpertemperatur fängt alles an	164
Socken und Strümpfe als natürliche Thermoregulatoren	169
Schlaf in heißen »Tropennächten«	173
Kapitel 11 Botenstoffe, die auf Ihren Schlaf wirken	179
Hormone steuern Wachsein und Müdigkeit	179
Kapitel 12 Körpererdung und natürliche Elektrizität	185
Barfuß durch die Nacht	185
Wie moderne Häuser krank machen können	190
Den Barfuß-Effekt im Schlaf nutzen	192
Dem Geheimnis des Barfußgehens auf der Spur	200
Kapitel 13 Das perfekte Set-up für den Bioenergetischen Schlaf®	209
Die Hardware: das Schlaf-Gesund-Konzept	209
Die Software: ergänzende Aspekte für gesunden Schlaf	214
Ihre 3 Muss-Kriterien für die Nacht	221
Kapitel 14 Die 4-Nächte-Schlaf-Gesund-Woche	232
Ihr Schlaf-Gesund-Programm	232
Ihr Notfall-Programm – die »Introbrain-Einschlaf-Methode«	238
Kapitel 15 Bioenergetischer Schlaf® als Manifestationswerkzeug	244
Die fundamentale Dimension des Schlafs	244
Schließen Sie sich dem Schlaf-Gesund-Experiment an!	259
Nachwort	265
Buchempfehlungen	271
Literaturverzeichnis	271

»Um an die Quelle zu kommen,
muss man gegen den Strom schwimmen.«

(Konfuzius 551–479 v. Chr.)

Vorwort

Schön, dass wir – zumindest indirekt – zueinander gefunden haben, dafür möchte ich mich herzlich bedanken. Gleichgültig, wo Sie mit Ihrem Schlaf jetzt gerade stehen, ich verspreche Ihnen in jedem Fall eine interessante, spannende und hoffentlich erfolgreiche Reise ins »Land Ihres Schlafs, Ihrer Träume und Ihrer Wachheit«. Und eine Reise zu sich selbst.

Halten Sie bitte kurz inne, um sich mit folgender Frage zu beschäftigen: Wie oft denke ich darüber nach, dass ich als menschliches Wesen auf dieser Welt einzigartig und für die Welt wertvoll bin? Vermutlich viel zu selten. Jeder von uns sieht anders aus, fühlt, denkt und handelt anders als jeder andere und steht gerade jetzt in diesem Moment an einem ganz bestimmten Punkt in seinem Leben. Niemand auf dem gesamten Planeten hat exakt Ihre persönlichen Erfahrungen und niemand lebt das gleiche Leben wie Sie. Sie waren von Anfang an – und sind es noch heute – anders als alle anderen. Und genau um dieses anders Sein, anders Denken und Handeln und vor allem darum, anders zu schlafen, geht es in diesem Buch.

Vielleicht sind Sie überrascht, wenn ich Ihnen jetzt sage, dass es schlussendlich Ihr Schlafleben ist, das sowohl Ihr Traum- als auch Ihr Wachleben mit

dirigiert. Nicht nur das: Es sind die Qualität und Dauer Ihres Schlafs, die Ihre Träume, Wünsche und Vorstellungen in die Realität transformieren. Und alle diese drei »Leben« können Sie beeinflussen, wenn Sie hilfreiche Veränderungen in Ihrem Schlafleben vornehmen, denn diese werden sich auch in Ihrem Traum- und Wachleben positiv bemerkbar machen. Umgekehrt bedeutet das: Wenn Sie Ihren Schlaf verbessern wollen, reicht es nicht, sich nur mit dem eigentlichen Schlafprozess zu beschäftigen. Sie benötigen dazu den gesamten 24-Stunden-Tag, also auch die helle Hälfte.

In diesem Buch bringe ich Ihnen meine jahrzehntelangen Forschungen, Erkenntnisse und Erfahrungen, die ich in der Zusammenarbeit mit Klienten, Patienten, Kunden, Profi-Sportlern, Schlafmedizinern, Ärzten und Gesundheitsexperten, mit Universitäten, Fachhochschulen etc. gemacht habe, näher, und zwar so, dass Sie alles trotz der Komplexität des Themas verstehen und notwendige Veränderungen umsetzen können. Schritt für Schritt werden Sie erkennen, dass Ihr Schlaf für Sie und Ihr Leben zum »Gamechanger« werden kann. Denn dieses zum großen Teil nächtliche Schlafleben ist genauso einzigartig wie Sie selbst.

Das Wissen rund um den Schlaf war auf unserem Planeten noch nie so umfangreich wie heute. Hunderttausende Forscher beschäftigen sich weltweit jeden Tag mit den Geheimnissen rund um den Schlaf. Etwa alle 10 Minuten wird irgendwo auf der Welt eine wissenschaftliche Studie veröffentlicht, die sich in irgendeiner Form mit dem Schlaf beschäftigt. Abgesehen davon, dass der Schlaf in all seinen individuellen Ausprägungen selbst für Wissenschaftler wohl immer etwas Mysteriöses und Prozesshaftes bleiben wird und praktisch niemand all diese Studienergebnisse lesen und verwerten kann, dauert es oft 20 bis 30 Jahre, bis die für eine Verbesserung des Lebens wichtigsten Essenzen aus diesen Forschungen bei Ihnen landen. Dieser »Wissens-Jetlag« ist heute eines der größten Handicaps auf dem Weg zu einem besseren Schlaf und hat dazu geführt, dass nach wie vor viele Fehlvorstellungen und Mythen über den Schlaf die Menschen verunsichern. Vor allem diejenigen, die nicht gut schlafen – und davon gibt es leider in der Zwischenzeit unzählig viele.

So kommt es zu der Situation, dass allein im deutschsprachigen Raum etwa 60 Millionen Menschen mit den Folgen von Schlafstörungen und

Schlafmangel zu kämpfen haben. Und der Eindruck scheint nicht zu trügen, dass bisher niemand diesen Menschen zu besserem und gesünderem Schlaf verhelfen konnte und sie deshalb die Kräfte des Schlafes auch nicht für ein glücklicheres, gesünderes und erfolgreicher Leben nutzen können. Oft fehlen in den Forschungsergebnissen oder in den medizinisch-therapeutischen Leitlinien wichtige Details, unter anderem zu den elementar notwendigen Natursignalen wie dem des Erdmagnetfelds, der Schwerkraft oder der Boden-Elektrizität.

Mein Weg zur Schlafforschung

Schon vor vielen Jahren habe ich mich mit der Frage »Wie entsteht gesunder Schlaf?« beschäftigt und mir bereits damals die Ziele sehr hoch gesetzt. Der von mir kreierte Begriff »Bioenergetischer Schlaf®« sollte für einen biologisch hochwertigen Schlaf stehen, der zur höchstmöglichen Regeneration von Körper, Geist und Seele führt. Also den Menschen dazu befähigt, »Lebensenergie zu schlafen«. Aber wie bin ich dazu gekommen? Nachfolgend möchte ich Ihnen einige Informationen zu mir und meinem bisherigen Weg rund um den Schlaf und die Gesundheit geben.

Ich bin in einer sehr natürlichen Umgebung auf dem Land aufgewachsen und habe mich immer für die Natur, die Biologie, die Tier- und Pflanzenwelt und schon in den Jugendjahren für die Gesundheit der Menschen interessiert. Im Kindesalter verbrachte ich viel Zeit bei meinen Großeltern, die eine kleine Landwirtschaft mit Ziegen, Schweinen und Hühnern betrieben. Im Alter von 10 bis 12 Jahren war ich bereits vom Frühling bis zum Winter jede Woche mit einer kleinen Ziegenherde unterwegs. Die Großeltern hatten nur wenig eigene Weidefläche, und so wanderte ich mit den Ziegen über Waldwege, wo sie Blätter von den Laubbäumen zupften. Vorzugsweise Haselnussblätter – der Haselnussstrauch ist übrigens im Keltischen Baumkreis mein »Geburtsbaum«; ich liebe wirklich diese Sträucher samt ihren köstlichen Nüssen. Ich fühlte mich stark, wichtig und meistens auch richtig zufrieden und glücklich! Gern erinnere ich mich genau an diese Zeit zurück und bin noch heute dafür dankbar.

Vielleicht haben Sie gerade jetzt auch Lust, ein paar Gedanken an Ihre Vergangenheit und Ihre Kindheit zu verlieren. Versuchen Sie, einen Moment in Ihrem Kindes- und Jugendalter zu finden, in dem Sie sich stark, wichtig, zufrieden und richtig glücklich gefühlt haben. Da gibt es bestimmt etwas. Atmen Sie einmal tief durch, legen Sie einen Moment das Buch zur Seite und schwelgen Sie ein paar Minuten in positiven Erinnerungen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn hilfreiche Emotionen in Ihnen hochgekommen sind und Sie sich im Moment richtig wohlfühlen.

Was mich bereits in Jugendjahren besonders fasziniert hat, war, wie man über die Psyche und den Geist mit guten Gefühlen auf das Leben und die Gesundheit Einfluss nehmen kann. Ohne meine Zukunft zu erraten, hatte ich meine erste Begegnung mit einem dem Schlaf sehr ähnlichen Zustand, nämlich der Hypnose. Ein »eigenartiger Nachbar«, der in einer Waldhütte lebte, schenkte mir eines Tages zwei Bücher über Hypnose. Damit beschäftigte ich mich aus Sicht meiner Eltern beinahe zu übereifrig. Jedenfalls erlernte ich die Technik der Hypnose autodidaktisch und war bereits mit 15 Jahren in der Lage, andere Menschen zu hypnotisieren. Das war alles sehr spannend und am Anfang vielfach mit eher banalen Experimenten verbunden, indem man Hypnotisierte in eine Zitrone beißen ließ und ihnen suggerierte, es handle sich um einen süßen Apfel. Es war unglaublich: Die in Trance befindlichen Personen verzogen keine Miene und genossen zum Gaudium der Anwesenden »den süßen Apfel«. Ein Schlüsselerlebnis hat mich eines Tages auf den richtigen Weg gebracht. Ich versetzte ein jüngeres Mädchen, das normalerweise Sprachprobleme hatte und stotterte, in einen hypnotischen Schlaf. Überraschenderweise konnte sie im hypnotisierten Zustand problemlos und flüssig sprechen! Nach einigen beruflichen Umwegen absolvierte ich ein Psychologie-Studium mit einigen Zusatzausbildungen, ebenfalls im Bereich der Therapeutischen Hypnose. Das war mein Fundament für eine Laufbahn in Richtung Hypno- und Psychotherapeut, und daraus entwickelte sich Schritt für Schritt mein Weg, auf dem ich zunächst 13 Jahre lang eine Psychologische Praxis betrieb und mich gleichzeitig zum Schlaf-Gesund-Unternehmer wandelte.

Bereits in den ersten zwei, drei Jahren meiner therapeutischen Tätigkeit stellte ich bei meinen Klienten und Seminarteilnehmern eine Gemeinsam-

keit fest: den schlechten Schlaf. In den 1980er-Jahren war der Schlaf noch kein großes Thema – außer bei denen, die unter massiven Schlafproblemen litten. Schlafstörungen samt Schlafmangel sollten in den darauffolgenden Jahrzehnten, wie wir heute wissen, massiv zunehmen. Allerdings entwickelte sich damals durch den allgemeinen Wirtschaftsaufschwung ein anderes Phänomen, nämlich die »Manager-Krankheit« mit nervösen Störungen, Erschöpfung, Magengeschwüren und vielen anderen Problemen. Und ein weiteres, schwer beschreibbares und schwer abschätzbares Problem entstand: das »Burn-out-Syndrom«. Damals begann das schleichende Ausbrennen von ursprünglich mit Feuer und Leidenschaft beseelten Menschen, vor allem im sozialen Bereich. Von Herbert J. Freudenberger, einem deutsch-amerikanischen Psychologen, erschien der Bestseller »Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen«. Damals gab es keine konkreten Hinweise darauf, dass dies möglicherweise mit schlechtem und fehlendem Schlaf zusammenhängen könnte.

Langsam schloss sich für mich der Kreis, als sich die Wohn-Psychologie zu meinem Arbeitsfeld gesellte, bei der es um die psychologischen Kriterien für eine menschengerechte Wohnumwelt geht und wie sich dies auf das menschliche Verhalten, auf Fühlen, Denken und Handeln und auf die psychische Gesundheit auswirkt. Von dort war der Weg nicht mehr weit bis an den Ort, wo normalerweise Menschen schlafen. Innerhalb der Baubiologie, also der Wissenschaft vom gesunden Bauen, Wohnen und Schlafen, spielte das Gesundheits-Trio »Schlafraum-Schlafplatz-Bettssystem« bereits damals eine übergeordnete Rolle.

Das war letztendlich mein Ziel: Den Schlaf – am Anfang vor allem für meine Klienten und später für alle interessierten Menschen – mit natürlichen Hilfsmitteln zu verbessern und in der Folge auch therapeutisch nutzbar zu machen. Über Fortbildungsseminare und Workshops im Bereich der Naturheilkunde entwickelte sich mein Berufsweg in Richtung Schlafbiologie und zu meinem späteren Forschungsfeld, nämlich wie man durch die schlafbiologische Optimierung des Schlafraums, des Schlafplatzes und des Bett-systems den eigenen Schlaf messbar verbessern kann. Und in der Folge den Schlaf »als stärkstes Manifestationswerkzeug« für ein besseres Leben nutzen kann.

Später kamen die Salutologie, die Schlafpsychologie und Positive Psychologie sowie das Schlafcoaching dazu. Zuvor musste ich allerdings mir selbst meinen Herzenswunsch erfüllen, ein ganz anderes, menschen- und schlafgerechtes und ganzheitlich orientiertes Schlafkonzept zu entwickeln. Als Namensgeber fungiert »Samina«, ein kleiner Fluss, der durch meinen Heimatort Frastanz (Vorarlberg/Österreich) fließt und im benachbarten Fürstentum Liechtenstein seine Quelle hat. Von dort windet er sich durch das Samina-Tal, und seit über 30 Jahren lebe ich am Eingang zu diesem Tal auf etwa 700 Meter Höhe in wunderbarer Naturumgebung in einer kleinen Parzelle.

Grundsätzliches über den Schlaf

Die wissenschaftliche Bestätigung der Annahme, dass der Schlaf für unsere Gesundheit wichtig ist, hat einer der weltweit führenden Schlafwissenschaftler bereits 1998 gegeben. Er war nicht nur ein wichtiger »Schlaf-Wissens-Lieferant« für mich, sondern gleichzeitig ein immer präsenter Hoffnungsträger für meine zahlreichen Projekte und Entwicklungen rund um den Schlaf. Anlässlich seiner Pensionierung fasste der Leiter des Schlafforschungszentrums an der Stanford University Prof. Dr. William C. Dement in seiner Abschiedsrede zusammen: »Nach 40 Jahren Schlafforschung habe ich keinen Faktor gefunden, der einen größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat als der Schlaf. Über 90 Prozent unserer Gesundheit hängen vom Schlaf ab!« Dies ist für die meisten Menschen nach wie vor neu, leider auch für den überwiegenden Teil in ärztlichen, psychologischen und in anderen Heilberufen Tätige.

Das Geheimnis eines gesunden, erholsamen und vor allem Bioenergetischen Schlafs® liegt auch darin, einen guten Grund zu haben, morgens aus dem Bett zu kommen. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass ein Sinn für Ihr Leben die Schlafqualität verbessert und dadurch mögliche Störungen des Schlafs reduziert werden können. Sie werden daher aus der Wissenschaft der Positiven Psychologie neue Wege kennenlernen, Ihrem Leben mehr Sinn zu geben, und dadurch können Sie gleichzeitig Ihr Wach-, Schlaf- und Traumleben optimieren.

Die Spiritualität ist ein weiteres wesentliches Element der integrativen Gesundheit und des Wohlbefindens. Untersuchungen belegen, dass spirituelle und religiöse Überzeugungen und Praktiken mit der Schlafqualität in Zusammenhang stehen, wie übrigens auch bei vielen Aspekten des Wachlebens. Gerade von spirituell aufgeschlossenen Menschen hört man sehr oft die Empfehlung »gesund zu schlafen« – wobei unklar bleibt, was genau das überhaupt sein soll. Dazu ist es notwendig, dass Sie die schlafbiologischen Leitlinien eines gesunden Schlafs kennenlernen.

Meine Lösungsansätze für einen besseren Schlaf, die auf den ersten Blick für die meisten oft außergewöhnlich anmuten, resultieren aus meinen vielfältigen Ausbildungen, Erfahrungen und Erkenntnissen im Bereich der Psychologie, Schlafbiologie und Schlafmedizin, Elektrobiologie, Gravitation, Neurobiologie, Bio- und Quantenphysik sowie im Bereich der Schlaftherapie. So bekommen Sie in diesem Buch die schlafbiologisch relevanten Essenzen aus vier Jahrzehnten ganzheitlicher Schlaf-Gesund-Forschung präsentiert. Das wird Sie auf allen Ebenen hin zu einem besseren Schlaf, mehr Wohlbefinden und vor allem besserer Gesundheit unterstützen.

Zum Ende meiner Einführung noch eine weitere positive Nachricht: »Einfach gesund schlafen« kann Ihr Leben verlängern! Der gesunde, erholsame und vor allem der Bioenergetische Schlaf® unterstützt in einzigartiger Art und Weise Ihr Immunsystem, fördert die Reproduktion und Reparatur Ihrer 100 Billionen Körperzellen und lädt diese wieder mit Energie auf. Dabei wird Sie das Prinzip des Barfußgehens am Tag und in der Nacht unterstützen. Ergänzt wird dies durch eine weitere wichtige Maßnahme, nämlich dass Sie künftig nicht mehr flach, sondern in einer Ganzkörper-Schräglage schlafen!

Am Ende dieses Buchs möchte ich Sie zu einem gemeinsamen und spannenden Experiment einladen. Dabei geht es auch um die Frage, ob der Schlaf unseren Planeten retten könnte. In diesem Zusammenhang ist es mein Ziel, dieses Buch an so viele Menschen wie möglich zu bringen. Mit Ihrer Hilfe und dem Bioenergetischen Schlaf® als mächtigstes Manifestationswerkzeug kann dieser Wunsch in Erfüllung gehen! Albert Einstein hat einmal gesagt: »Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen.« Und wenn wir es schaffen, gemeinsam im Lauf der nächsten Jahre etwa 1 Prozent der ungefähr 80 Millio-

nen Erwachsenen im deutschsprachigen Raum mit »Einfach gesund schlafen« zu erreichen – dann können wir zum Wohle aller Menschen etwas ganz Besonderes erreichen, was jedem Menschen und auch der Natur und Umwelt einen hohen Nutzen bringen kann. Dabei wollen wir den »1%-Feld-Effekt« aktivieren, der unter anderem aus dem Modell des Morphischen Feldes nach dem Biologen Rupert Sheldrake bekannt geworden ist. Diese These geht davon aus, dass eine kleine Minderheit von Menschen, etwa ein Prozent, ausreicht, um eine höhere Ebene der Kohärenz für die Mehrheit oder etwas Zusammenhängendes zu erreichen. Ich komme auf dieses spannende Experiment, wie erwähnt, am Ende des Buches noch einmal zurück!

Was wir in unserer Gesellschaft wieder dringend benötigen, sind echte Mut- und Hoffnungsmacher für die Gegenwart und Zukunft. Die sind uns in allen Bereichen mehr oder weniger vollkommen abhandengekommen. Ich möchte für Sie genau ein solcher Mut- und Hoffnungsmacher sein und Ihnen signalisieren, dass unsere Welt trotz aller Probleme und Krisen viel besser ist, als uns dies im Moment vermittelt wird. Und der gesunde Schlaf ist das beste Mittel, um Sorgen und Krisen besser zu überstehen. Wenn Sie dazu noch die Prinzipien der Salutogenese und vor allem der Positiven Psychologie nutzen, sind Sie wieder in einer Resilienz, die Ihnen Freude macht.

Ich wünsche Ihnen jetzt viel Spaß mit diesem Buch, aber auch das notwendige Bewusstsein und Vertrauen, die erforderliche Disziplin und Beharrlichkeit auf Ihrem Weg zu einem gesunden, erholsamen und vor allem Bio-energetischen Schlaf®. Denn dieser gibt Ihnen ganz neue Möglichkeiten für ein glücklicheres, gesünderes und erfolgreicher Leben.

Mit ausgeschlafenen Grüßen!

Ihr Günther W. Amann-Jennson

Frastanz-Amerlügen (A) Frühjahr 2024

Kapitel 1

Auf den Spuren des Schlafs

Schlaf - der mysteriöse Begleiter des Menschen

Der Philosoph Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844–1900) gibt uns in seinem Werk »Also sprach Zarathustra« im Kapitel »Von den Lehrstühlen der Tugend« einen Einblick über die damaligen Einsichten zum Schlaf:

Man rühmte Zarathustra einen Weisen, der gut vom Schlafe und von der Tugend zu reden wisse: sehr werde er geehrt und gelohnt dafür, und alle Jünglinge säßen vor seinem Lehrstuhle. Zu ihm ging Zarathustra, und mit allen Jünglingen saß er vor seinem Lehrstuhle. Und also sprach der Weise: Ehre und Scham vor dem Schlafe! Das ist das Erste! Und Allen aus dem Wege gehen, die schlecht schlafen und nachts wachen! Schamhaft ist noch der Dieb vor dem Schlafe: stets stiehlt er sich leise durch die Nacht. Schamlos aber ist der Wächter der Nacht, schamlos trägt er sein Horn.

Keine geringe Kunst ist schlafen: es tut schon Noth, den ganzen Tag darauf hin zu wachen.

Zehn Mal musst du des Tages dich selber überwinden: das macht eine gute Müdigkeit und ist Mohn der Seele. Zehn Mal musst du dich wieder mit dir selber versöhnen; denn Überwindung ist Bitternis, und schlecht schläft der Unversöhnte.

Obwohl man vor 150 Jahren aus wissenschaftlicher Sicht noch nicht allzu viel über den Schlaf wusste, sind diese Aussagen und Annahmen noch heute im Kern gültig. Und die wichtigste Botschaft war bereits damals: »Der Schlaf, das ist das Erste!«. Ähnliche Hinweise von Philosophen und Gelehrten kann man Jahrhunderte und Jahrtausende zurückverfolgen. Daraus lässt sich schließen, dass der Schlaf ewig gültigen Gesetzmäßigkeiten der Natur folgt.

Dies betrifft nicht nur uns Menschen, sondern ebenso Tiere, Pflanzen und andere lebendige Strukturen.

Der Schlaf hat unendlich viele Facetten und zählt nach wie vor zu den größten Geheimnissen des gesamten Lebens. Es ist vor allem das Phänomen Schlaf, das viel mit unseren drei Gehirnen zu tun hat: nämlich dem Kopf-Gehirn, dem Herz-Gehirn und dem Darm-Gehirn. Sie haben zur Überraschung vieler Menschen einen gemeinsamen Nenner, nämlich dieselben Nervenzellen (Neuronen), nur in unterschiedlicher Anzahl. Die meisten davon befinden sich in Ihrem Kopf-Gehirn, gefolgt vom Darm-Gehirn und dem Herz-Gehirn. Alle drei können mit ihrem komplexen Netzwerk von Neuronen, Neurotransmittern, Proteinen und Helferzellen unabhängig voneinander agieren. Es sind die Super-Schläfer, die es schaffen, diese drei Gehirne während des Schlafs in Kohärenz (Gleichklang) zu bringen, das heißt, dass die Neuronen gleichzeitig feuern. Dadurch kommt es zu einem perfekten Informationsaustausch zwischen den jeweiligen Netzwerken von Neuronen und Körperzellen.

Es ist insbesondere die Kohärenz zwischen Ihrem Herz- und Kopf-Gehirn, die Ihre Herz- und Gehirn-Gesundheit fördert, vor allem die kognitiven Funktionen Ihres Gehirns optimiert, das Immunsystem stärkt und dadurch automatisch Ihre Selbstheilungskräfte erhöht. Doch alle diese oft unglaublichen Effekte sind so lange für Sie wertlos, solange Sie nicht wirklich gut schlafen! Denn es ist der schlechte, gestörte und zu kurze Schlaf, der eine Kohärenz zwischen Ihren drei Gehirnen blockiert. Deshalb möchte ich Sie immer wieder motivieren, das vermittelte Wissen, alle Erkenntnisse, Erfahrungen und Empfehlungen rund um den Schlaf vom passiven Mit-Denken ins pro-aktive Mit-Handeln zu bringen. Dabei können Sie sich logischer Kriterien bedienen oder Sie folgen ganz einfach Ihrer Intuition (Bauch-Gehirn) um zu erkennen, was für Sie wichtig und richtig ist.

Phasen des Schlafs und Schlafdauer

Schlaf ist ein Zustand, in dem wir nicht mehr in der Lage sind, unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen oder zu erleben. Dabei kommt es zu Veränderungen in unserem Gehirn, vor allem die Gehirn-Frequenzen verändern

sich im Vergleich zum Tag. Einen grafischen Überblick über die verschiedenen Phasen und Zyklen des Schlafs finden Sie unten.

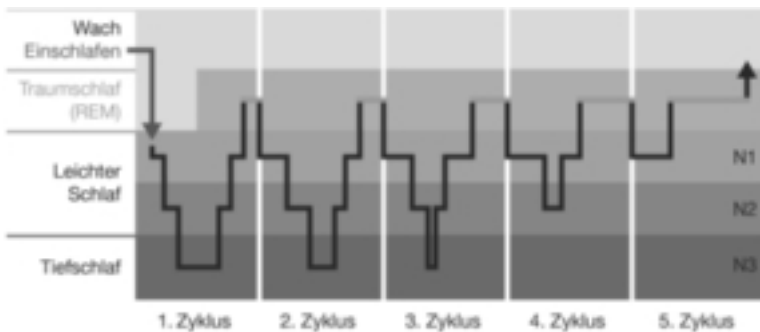
In der Schlafmedizin überwacht man vier Phasen: N1, N2, N3 und die schnelle Augenbewegung unter den geschlossenen Lidern. Man spricht dann vom REM(rapid eye movement)-Traum-Schlaf.

N1 ist ein Teil des sogenannten Leichtschlafs. Er tritt in der Regel direkt nach dem Einschlafen auf und dauert dann meist weniger als 10 Minuten.

Während N2 tauchen Sie tiefer in den Schlaf ein. Dieses Stadium ist durch rasche Gehirnwellen mit hoher Amplitude, sogenannte »K-Komplexe«, und Ausbrüche von Wellen niedrigerer Amplitude, sogenannte »Schlafspindeln«, gekennzeichnet. N2 dauert 10 bis 25 Minuten im ersten Schlafzyklus. Dieses Stadium verlängert sich mit jedem weiteren Zyklus und macht schließlich zwischen 45 und 55 Prozent unserer gesamten Schlafdauer aus.

Das N3-Stadium ist das tiefste Schlafstadium und zeichnet sich durch langsame Gehirnwellen, sogenannte Delta-Wellen aus. Wir sind im Tiefschlaf. Das Schlafstadium N3 dauert 20 bis 40 Minuten in unserem ersten Schlafzyklus und macht etwa 15 bis 25 Prozent unserer gesamten Schlafnacht aus.

Dann tauchen wir wieder in Richtung Wachsein auf, es folgt der REM-Traum-Schlaf. Dabei haben wir wieder ähnliche Gehirnwellenmuster wie im Wachleben, deshalb reden wir auch von einer »paradoxen Schlafphase«. Denn einerseits schlafen wir, sind bewusstlos und träumen, haben aber trotzdem Gehirnströme, als ob wir wach wären. Auch unser Herzschlag,



Die verschiedenen Phasen des Schlafs und ihre typische Abfolge. Jeder Zyklus dauert etwa 90 Minuten.

Blutdruck sowie die Atemfrequenz nehmen wieder zu. Jetzt haben wir unsere lebhaftesten Träume, und während wir träumen, sind unsere Muskeln gelähmt, sodass wir die Bewegungen in unseren Träumen nicht ausleben können. Der REM-Schlaf macht bei den meisten Menschen etwa 20 bis 25 Prozent des Nachtschlafs aus. Somit beträgt die durchschnittliche Dauer des REM-Schlafs bei Erwachsenen etwa zwei Stunden pro Nacht. Wann die erste REM-Schlafphase eintritt, ist unterschiedlich, jedoch beginnt sie häufig etwa 90 Minuten nach dem Einschlafen. Dies stimmt mit der durchschnittlichen Länge eines Schlafzyklus überein.

Wozu Träume gut sind

Warum träumen wir überhaupt? Träume haben die Menschen schon immer gefesselt und fasziniert und es gibt dazu zahlreiche populäre Überlegungen und wissenschaftliche Hypothesen. Endgültige Antworten haben wir keine; gesichert scheint, dass unsere Träume unverzichtbar sind, um vordergründig die Emotionen, die wir im Laufe des Tages erlebt haben, zu verarbeiten und mental-psychisch zu bewältigen. Eine andere Theorie besagt, dass das Träumen eine Art »virtuelles Realitätsmodell« der Welt darstellen könnte. Damit können wir heikle und gefährliche Situation in unseren Träumen testen und uns so vorbereiten.

Die ideale Schlafdauer

Während der Nacht wiederholen wir laufend die vier oben genannten Schlafphasen, wobei ein vollständiger Zyklus bei Erwachsenen etwa 90 Minuten dauert. Rein statistisch gesehen wären 5 solche Schlaf-Zyklen ideal, dies entspricht einer Schlafdauer von etwa 7,5 Stunden.

Ihre biologische Schlafdauer ist von Schlaf- oder Uhren-Genen abhängig. Die aktuelle Forschung zeigt uns, dass zum Beispiel Kleinkinder im Alter von ein bis zwei Jahren normalerweise zwischen 11 und 14 Stunden Schlaf pro Nacht benötigen. Der Schlafbedarf nimmt im Erwachsenenalter ab und pendelt sich bei etwa 7 bis 9 Stunden pro Nacht ein. Abhängig von den Jahres-

zeiten und auch vom Wetter samt Klima, kann sich die Schlafdauer individuell verändern. Im Sommer mit langen Tagen und kurzen Nächten schlafen wir eher weniger als im Winter.

In der Regel schlafen wir zu wenig, aber es ist auch möglich, dass Sie zu viel schlafen. So empfiehlt die Schlafwissenschaft Erwachsenen, keinesfalls 11 oder mehr Stunden pro Nacht zu schlafen. Und dies aus gutem Grund: Es gibt nämlich wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zwischen übermäßigem Schlaf und medizinischen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes oder Depressionen. Die Ursachen sind noch unklar, es könnte allerdings durchaus sein, dass diese Erkrankungen überhaupt erst zu einem übermäßigen Schlafbedürfnis führen. Oder dass das Schlafen zu einer Zeit, wo wir normalerweise wach sein sollten, dem Körper in irgendeiner Weise schaden kann.

Steuerung und Notwendigkeit des Schlafs

Der Schlaf ist ein natürlicher Prozess, gesteuert von einer »biologischen Uhr«, die durch innere und äußere Signale beeinflusst wird. Er ist ein hochkomplexer und dynamischer Prozess, der Ihr Traum- und Wachleben massiv beeinflusst. Ihn in seiner Tiefe zu verstehen, ist genauso unmöglich, wie unser Leben gänzlich zu erklären und zu verstehen. Also ist es sinnvoller, sich seinen Funktionen, seinem Zweck und letztendlich seinem Nutzen zu widmen.

Wie wichtig der Schlaf ist, zeigt schon seine Verbreitung: Ihre Haustiere tun es, Vögel tun es, Bienen tun es. Sogar Fruchtfliegen tun es. Und alle aus denselben biologischen Gründen und Bedürfnissen. Jedes Lebewesen benötigt Schlaf, aber der genaue biologische Zweck ist und bleibt nach wie vor ein Rätsel. Was wir »Schlaf« nennen, beeinflusst tatsächlich alle Systeme in Ihrem Körper, angefangen bei Ihrem Gehirn- und Nervensystem über Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihr Stoffwechselsystem, Ihr Hormonsystem bis hin zu Ihrem so wichtigen Immunsystem. Auch Ihre psychischen Funktionen und vor allem Ihre Stimmung hängen von Ihrem Schlaf ab. Dies alles ist wissenschaftlich eindeutig belegt, da die Auswirkungen von Schlafstörungen und Schlafmangel genauso alle Ihr System beeinflussen, allerdings negativ. Ihr Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder für Depressionen, Alz-

heimer oder Krebs wird um ein Vielfaches höher, sobald Sie schlecht und zu wenig schlafen. Also sind wir gleichzeitig wieder beim wichtigsten Faktor für Ihre Gesundheit und Langlebigkeit.

Schlecht- und Kurzschlääfern droht Alzheimer

Die heute 40- bis 50-Jährigen haben es zum Teil selbst in der Hand, ob sie mit 70 oder 80 Jahren an Alzheimer oder anderen Gehirnerkrankungen leiden, denn die Entwicklung dieser Krankheit dauert bekanntlich zwischen 20 und 30 Jahre. Der Schlaf – vor allem der gesunde, ausreichende und regenerierende Schlaf – ist beim Menschen für eine Reihe von Gehirnfunktionen und für die Gehirn-Gesundheit entscheidend. Das Gehirn wird während des Schlafs von Stoffwechselgiften wie beispielsweise dem Beta-Amyloid gereinigt. Dieses Protein ist unter anderem für die Entstehung der Alzheimer-Krankheit verantwortlich. Wenn Sie nur eine Nacht nicht schlafen, erhöht sich der Beta-Amyloid-Spiegel im Gehirn um bis zu fünf Prozent. Und neueste Untersuchungen zeigen, dass ein erhöhter Beta-Amyloid-Spiegel auch zu Schlafstörungen führen kann, was sich in der Unruhe von Menschen mit Alzheimer widerspiegelt.

Die Evolution des Schlafs

Leider sind Evolutionstheorien und Hypothesen meistens schwer herzuleiten und noch schwerer zu beweisen. Zum besseren Verständnis wechseln wir daher kurz in die Tierwelt. Stellen Sie sich zwei Tiere derselben Gattung vor, die in einer gefährlichen Umgebung leben, in der es an Nahrung mangelt. Tier A verbringt den Tag damit, nach Nahrung und Partnern zu suchen und dabei Raubtieren möglichst aus dem Weg zu gehen. Sobald die Nacht hereinbricht, ruht es sich aus und bleibt bis zum Tagesanbruch still, aber wachsam. Tier B folgt dem gleichen Muster, aber während es ruht, wird es bewusstlos und nimmt die Welt um sich herum fast überhaupt nicht mehr wahr. Welches Tier hätte Ihrer Meinung nach die besseren Überlebenschancen? Sollten Sie sich für das Tier A entschieden haben, herzliche Gratulation, denn die Entwicklung des Schlafs als »bewusstloser« Zustand ist eigentlich ein Paradoxon. Wir verbringen etwa 30 Prozent unserer Lebenszeit im Schlaf.

Es ist gleichzeitig die Zeit, in der unsere Wachsamkeit am geringsten ist und wir mögliche Bedrohungen weniger wahrnehmen. Bei den Menschen wie bei den Tieren stellt sich die Frage, warum sie so viel Zeit ihres Lebens bewusstlos verbringen. Eine Theorie hat lange darauf basiert, dass Tiere und auch wir Menschen durch diesen Schlaf Energie sparen können. Doch wissenschaftliche Studien haben längst das Gegenteil bewiesen, denn man verbraucht im Schlaf beinahe gleich viele Kalorien wie im Wachzustand.

Das Leben lässt sich im Schlaf verbessern

Dass Sie sich überhaupt für mein Buch interessiert haben, lässt mich annehmen, dass Sie eher zur Gruppe der Mehrheit und damit auch zu den »Schlafgestörten« zählen. Oder den festen Willen haben, Ihren Schlaf verbessern zu wollen. An dieser Stelle ergibt sich eine in die Zukunft gerichtete Gesundheitsregel: Wer nicht permanent an sich und mit sich arbeitet und für einen gesunden Schlaf sorgt, an dem wird eines Tages gearbeitet werden! So gesehen ist es sehr sinnvoll, wenn Sie ab sofort Ihren Schlaf priorisieren. Die heutigen, relativ wenigen Gut- und Super-Schläfer haben sich nie wirklich vom Mindset der Masse oder der Werbung der chemisch-synthetischen Matratzenindustrie beeinflussen lassen. Diese Minderheit handelt und »schwimmt« konsequent gegen den »Mainstream« und holt sich die richtigen Informationen an den richtigen Quellen. Und kommt so sinngemäß an die Quelle des Flusses, an die elementaren natürlichen Gesetzmäßigkeiten und Wahrheiten des gesunden Schlafs heran. Das beschreibt exakt meinen bisherigen Weg und die Hilfe, die ich Ihnen anbiete. Einfach gesund und damit vor allem naturgemäß zu schlafen und den eigenen Lebensstil dem Schlaf anzupassen, ist durchaus eines der erstrebenswerten Ziele in Ihrem Leben!

Von Placebo-Schlaf und Schlafschulden

Sehr oft ist es mehr als faszinierend, wie rasch man seinen Schlaf mit ungewöhnlichen Methoden verbessern kann. Hier spielen neben hauptsächlich natürlichen Methoden mit wissenschaftlichem Hintergrund oft auch unbe-

rücksichtigte Mechanismen wie etwa der Placebo-Effekt eine wichtige Rolle. Daraus resultierend gibt es aus wissenschaftlicher und neurobiologischer Sicht ein schwer begreifbares Phänomen, den sogenannten »Placebo-Schlaf«*. Allein die direkte oder indirekte Vorstellung – also, dass wir uns nur einbilden –, dass wir besser schlafen, hat einen messbaren Einfluss auf den Schlafprozess. Erinnern Sie sich an Albert Einstein? »Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen.« Wobei der Placebo-Effekt natürlich nicht ausschließlich mit unserer Einbildung bzw. unserer Vorstellungskraft zu tun hat. Aber Vorstellungskraft und Glaube spielen bei allem, was wir tun, eine zentrale Rolle. Aus der Wissenschaft wissen wir heute, dass es dabei zu sehr komplexen neurobiologischen Phänomenen kommt. Hätten Sie je daran gedacht, dass zum Beispiel Medikamente, sogar Schlafmedikamente von diesem nach wie vor mysteriösen Placebo-Effekt profitieren? Studien zeigen nämlich, dass bis zu unglaublichen 80 Prozent der Wirkung von Schlafpillen, die vor allem die Einschlafzeit verkürzen, auf genau diesen Placebo-Effekt zurückzuführen sind. Mit dem sogenannten »Placebo-Schlaf« und den vielfältigen Möglichkeiten, den Placebo-Effekt insgesamt für einen besseren Schlaf nutzen zu können, werde ich mich ausführlich beschäftigen (siehe Seite 249).

Eine weitere Überraschung ist für viele Menschen, dass für die unzähligen schlafbezogenen Gesundheitsstörungen und Krankheiten nicht per se der schlechte und gestörte Schlaf selbst verantwortlich ist, sondern vielmehr eine daraus entstehende Nebenerscheinung, nämlich der Mangel an Schlaf. Alle Menschen mit Einschlaf- und Durchschlafstörungen und auch jene, die am Syndrom des zu frühen Erwachens leiden, haben ein Schlafdefizit. Dieser Schlafmangel ist der erbarmungslose »Gesundheitsräuber«. Mit dieser immer wiederkehrenden Schleife von schlechtem und gestörtem Schlaf sowie der laufenden Vergrößerung der bereits vorhandenen Schlafschulden müssen Sie sich auseinandersetzen. Denn die Schlafschulden entwickeln sich kumulativ nach dem Prinzip von Kreditschulden – solange Sie nicht zurückzahlen, wird die Schuld immer größer. Am Ende ist es Ihr Schlafmangel, der sowohl fatale Folgen für Ihren Schlaf als auch für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit hat.

* (Huedo-Medina, Kirsch, Middlemass, & Siriwardena, 2012)

Nutzen Sie die Kraft der kleinen Schritte

Der Weg von einem schlechten, gestörten, zu kurzen und nicht mehr erholsamen Schlaf zu einem guten Schlaf und in Richtung Super-Schlaf benötigt Zeit. Zumindest, bis Sie in die richtige »Schlaf-Spur« kommen. Denn Schlafstörungen haben meistens eine lange Vorlaufzeit und sind in der Regel nicht von heute auf morgen entstanden.

Am Anfang schlafen die meisten Menschen unbewusst schlecht, gestört oder zu kurz. Erst nach und nach wird ihnen dies durch Tagesmüdigkeit, Unwohlsein, schlechte Stimmung, Angstgefühle, Krankheit etc. richtig bewusst. Was die Verbesserung des Schlafs anbelangt, wird einem zunächst klar, dass man tatsächlich länger und besser schläft. Im Lauf der Zeit wird der bessere Schlaf oder der Super-Schlaf mehr und mehr unbewusst und zur Normalität. Man gewöhnt sich daran, genauso wie man sich vorher daran gewöhnt hat, schlecht zu schlafen. Und wenn es uns gemeinsam gelänge, Ihren Schlaf jeden Tag nur um ein winziges Prozent zu verbessern, so würde die lineare Optimierung Ihres Schlafes bereits nach einem Jahr bei sage und schreibe 365 Prozent liegen! Stellen Sie sich dies bitte so bildhaft wie möglich vor – Sie würden bereits nach nur einem Jahr um mehr als das 3,5-Fache besser schlafen als im Moment. Wäre das nicht fantastisch? Allerdings ist es notwendig, konsequent an unserer gemeinsamen Mission vom schlechten Schläfer zum guten Schläfer und vom guten Schläfer zum Super-Schläfer heranzugehen. Sie können das wie viel andere vor Ihnen innerhalb einiger Wochen schaffen. Das ist doch grandios. Und dort für den Rest Ihres Lebens zu bleiben ist noch grandioser!

Sobald es Ihnen gelingt, wichtige Elemente und Erkenntnisse aus der Schlafpsychologie, der Salutogenese, der Positiven Psychologie, der Schlafbiologie und Schlafmedizin, der Elektrobiologie, der Neurobiologie und der Quantenphysik in Ihr Leben zu integrieren, können Sie endlich Ihre Talente, Fähigkeiten und Leidenschaften frisch und ausgeschlafen voll entwickeln und nutzen.

Haben Sie schon einmal ganz konkret darüber nachgedacht, dass Sie jedes Jahr 120 volle Tage ausschließlich mit Schlafen verbringen? Schlafen werden

Sie auch in Zukunft müssen, die Frage ist nur, wie gut und wie lange innerhalb von jeweils 24 Stunden. Ich kann Ihnen versichern, dass es auch für Sie, egal, wo Sie im Moment stehen, Wege und Lösungen für eine Schlafverbesserung gibt und Sie Ihren Schlaf bewusst als gesund und erholsam wahrnehmen können!

Ihre Schlaf-Engpass-Strategie (SES)

Um einen biologisch wertvollen Schlaf zu erreichen, müssen Sie herausfinden, wo Sie bei den elementaren konstanten und variablen Schlüsselfaktoren Ihres Schlafs ein »Zuwenig« oder ein »Zuviel« haben. Durch beides entsteht jeweils ein Engpass, der Sie daran hindert, besser zu schlafen. Das ist eine der wichtigsten Grundlagen in meinem Schlaf-Gesund-Coaching. Das Schlaf-Gesund-Konzept ist eine Kombination aus der »Hardware«, dem kompletten Bettsystem, sowie der »Software«, also den richtigen Schlafgewohnheiten bzw. der Umsetzung »schlaffreundlicher Tage«.

Das »Minimum-Gesetz« wurde bekannt durch den Wissenschaftler Justus von Liebig (1803–1873). Er beschäftigte sich unter anderem mit dem Wachstum von Pflanzen und fand heraus, dass jede Pflanze für ein gesundes Wachstum zahlreiche verschiedene Nährstoffe benötigt. Wenn nur einer dieser Nährstoffe, zum Beispiel Kupfer, fehlt (ein »Zuwenig«), wird das Wachstum und Gedeihen der Pflanze so lange gehemmt, bis man dieser gezielt Kupfer zuführt. Wenn man dieser Pflanze kein Kupfer zuführt – das ist der Minimumfaktor und »Engpass« –, wird die Pflanze nicht weiterwachsen und verkümmern oder eingehen. Unter Minimumfaktor versteht man in unserem Fall den schlaffördernden Faktor (Sonnenlicht, Erdmagnetfeld, Schwerkraft, Bettsystem, Zudecke, Kissen etc.), der im Verhältnis zu anderen Faktoren am wenigsten vorhanden ist. Dadurch entsteht ein »Engpass«, der sich auf den gesamten Schlafprozess begrenzend auswirkt. Es gilt also, jenen Faktor herauszufinden, der am meisten fehlt, um besser zu schlafen. Dies kann nun sowohl konstante elementare Schlüsselfaktoren (Hardware) betreffen als auch konstante variable (Software) oder sogar beides.

Im Zusammenhang mit dem Schlaf habe ich auch ein »Maximum-Gesetz« entdeckt und entwickelt. So wie es in Sachen gesunder Schlaf einen relevan-

ten Minimum-Faktor – ein »Zuwenig« – gibt, so gibt es auch einen Maximum-Faktor, ein »Zuviel«. Hier ist der »Engpass« ein »Zuviel« an etwas: zu viel Stress, zu viel Lichtreize am Schlafplatz, zu viele elektromagnetische Felder am Schlafplatz etc., das Ihren guten Schlaf verhindert.

Die eigentliche Ursache Ihrer Schlafstörungen, Ihres schlechten Schlafs und damit auch Ihrer Schlafschulden ist ein entsprechender Mangel oder Überschuss eines Schlüsselfaktors. Manchmal kann gleichzeitig beides den Schlaf stören, also sowohl ein »Zuwenig« als auch gleichzeitig ein »Zuviel«. Dann kommt es zu negativen Wechselwirkungen auf allen Ebenen.

Die Schlüsselaspekte des Bioenergetischen Schlafs®

Obwohl Ihr Schlaf etwas sehr Intimes, Individuelles und Persönliches ist, gibt es fünf »elementare Wegbegleiter«, die bei Ihrem Weg zurück zu einem gesunden, erholsamen und heilenden Schlaf für Sie eine zentrale Rolle spielen können und hoffentlich auch werden:

1. Das Verstehen der Psychologie eines Bioenergetischen Schlafs® als höchste Form von körperlich-seelisch-mental-geistiger Erholung und Regeneration durch Schlaf.
2. Die Kenntnis und Umsetzung der elementaren konstanten Schlüsselfaktoren in der Nacht und der elementaren variablen Schlüsselfaktoren am Tag. Für beides gibt es ganz konkrete »Muss-Kriterien«, die Sie in diesem Buch kennenlernen.
3. Die konsequente Anwendung und Nutzung meiner »Schlaf-Engpass-Strategie« (SES), um so die relevanten Mangel- und Überschuss-Syndrome zu behandeln und zu beseitigen.
4. Zusätzlich die laufende Optimierung Ihrer körperlich-psychischen Gesundheit mithilfe des Salutogenese-Konzeptes nach Prof. Aaron Antonovsky.

5. Um Ihre Ziele zu erreichen, benötigen Sie eine Wachstumsmentalität. Sie lernen also zu verstehen, dass Ihre Fähigkeiten, besser zu schlafen, formbar sind und mit Anstrengung, Motivation und Konzentration entwickelt werden können. Dabei helfen Ihnen die Prinzipien der Positiven Psychologie.

Diese Punkte sind als Leitlinie zu verstehen. Dazu gibt es in späteren Kapiteln konkrete Hinweise zu den Zusammenhängen und wie Sie diese Aspekte bei der Umsetzung von schlaffördernden Maßnahmen einbauen bzw. nutzen können.

Wie und warum der Schlaf auf der Strecke geblieben ist

In den letzten 100 Jahren hat unsere Gesellschaft auf allen Ebenen mehr und tiefergreifende Veränderungen erfahren als in den Tausenden Jahren davor. Vieles hat sich dabei für unser Leben und unser Wohlbefinden zum Besseren gewandelt, anderes ist zum Nachteil des Menschen auf der Strecke geblieben, vor allem in Bezug auf die Natur, die Umwelt und das nahe Umfeld wie Wohnen, Schlafen und Arbeiten. Die eigentliche Umweltverschmutzung findet nicht nur draußen vor unserer Haustür statt, sondern an den Plätzen, wo wir uns am meisten aufhalten. Dazu zählt vor allem unser Schlafraum und Schlafplatz, wo wir wie bereits erwähnt volle 120 Tage pro Jahr mit Schlafen verbringen. Während der enormen Weiterentwicklung der menschlichen Zivilisation wurde in den letzten 100 Jahren der Schlaf aus meiner Sicht am nachhaltigsten beschädigt. Die Schlafdauer wurde gezielt und willkürlich gekürzt, dadurch entstand ein Schlafmangel und die Verschlechterung des Schlafs war eine natürliche Folge davon. Im Lauf der Zeit ist eine Reihe von künstlich erzeugten Einflüssen und Faktoren entstanden, die zusätzlich einen unmittelbaren Einfluss auf die Schlaf- und Regenerationsqualität haben. Dazu zählen unmittelbar wirkende Einflussfaktoren

wie das künstliche Licht, strahlungsgebundene Technologien, Bewegungsmangel, schlafstörende Ernährungs- und Trinkgewohnheiten, Alkohol, Nikotin, Koffein, Drogen und Medikamente. Umwelteinflüsse wie Lärm, Luftschadstoffe und vieles andere kommen dazu. Darüber hinaus bleibt die wirtschaftlich geprägte Überzeugung »Schlaf ist eigentlich eine Zeitverschwendung« nicht ohne Folgen. Eine davon ist die heutige geradezu paradoxe Situation, dass bei hohem Wohlstand der Großteil der Bevölkerung an schlechtem Schlaf und an unzähligen unterschiedlichen körperlich-seelischen Krankheiten leidet. Kaum jemand ist wirklich noch kerngesund und bis heute wird von der Wissenschaft mehr oder weniger übersehen und ignoriert, dass die Ursache aller dieser Störungen von Wohlbefinden und Gesundheit letztlich in einem Mangel an gesundem Schlaf liegen könnte.

Immerhin hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits 1998 den Schlaf neben Ernährung und Bewegung als dritte wichtige Säule für unsere Gesundheit in ihren Kodex aufgenommen. Gleichzeitig hat sie uns weiteres Unheil prognostiziert, nämlich dass das 21. Jahrhundert durch chronischen Stress gekennzeichnet sein und dadurch unsere Gesundheit massiv gefährden wird. Dazu kämen voraussichtlich weitere Epidemien und Pandemien, Natur- und Umweltkrisen und eine erhöhte Sterblichkeit durch Lärm, Schadstoffe und Feinstaub. Dies alles führe zur weiteren Zunahme von Stress und Schlafstörungen, Erschöpfung, psychischer Störungen, Depressionen und vielen anderen Gesundheitsproblemen. Es ist längst kein Geheimnis mehr – der zunehmende, chronische Stress wird zu einer der größten Gefahren für die Zukunft von Schlaf, Wohlbefinden und Gesundheit. Dabei ist längst bewiesen, dass der gesunde und ausreichende Schlaf aus wissenschaftlicher Sicht der beste derzeit bekannte Anti-Stress-Faktor ist!

Von einer Krise zur nächsten

Seit mehr als einem Jahrzehnt wird unsere Gesellschaft von einer weltweiten Finanz- und Wirtschaftskrise herausgefordert, gepaart mit Umwelt- und Naturkatastrophen, Klimawandel und Politikrisen, Inflation sowie kriegesischen Auseinandersetzungen. Dies löst nicht nur schlafraubenden Stress aus, sondern führt zu drastischen Veränderungen in allen Lebensbereichen.

Die zunehmende Arbeitslast in Kombination mit prall gefüllten realen und virtuellen Freizeitaktivitäten hat sukzessive auch zu einer starken Verkürzung der Gesamtschlafdauer und zu einer deutlichen Verschlechterung der Schlaf- und Erholungsqualität geführt. Im Vorfeld hat sich unsere Gesellschaft bereits Schritt für Schritt von den Tag-Nacht-Rhythmen der Natur entfremdet. Satellitenbilder zeigen, dass unser Planet zwischenzeitlich auch dort, wo Nacht wäre, hell erleuchtet ist. Anstatt der notwendigen Ruhe und Erholung für Mensch, Natur und Umwelt herrscht rege Tätigkeit. Offiziell arbeiten bereits über 20 Prozent der Bevölkerung in den Industrieländern im Nachtdienst, immer öfter im 24-Stunden-Modus. Unabhängig davon missbrauchen zudem immer mehr Menschen die für den Schlaf vorgesehene Nacht zur Verlängerung ihrer Tages-, Freizeit- und Sportaktivitäten.

Depression und Demenz auf dem Vormarsch

Die Depression wird in den nächsten Jahren laut WHO weltweit zur Krankheit Nr. 1 mutieren. Aktuell haben wir bereits 300 Millionen depressiv Erkrankte, die Dunkelziffer dürfte weitaus höher sein. Allein in Deutschland ist laut Statistik die Zahl der Arbeitsausfälle wegen Depressionen, Angststörungen oder chronischer Erschöpfung im Jahr 2022 auf etwa 130 Millionen Arbeitstage angestiegen. Dazu kommen weltweit etwa 60 Millionen Alzheimer- und Demenz-Patienten. Sie erinnern sich bestimmt daran, welcher Faktor hier laut wissenschaftlichen Studien eine zentrale Rolle spielen könnte: Genau richtig – ein gestörter, zu kurzer und nicht mehr erholsamer Schlaf! Wer lange schlecht und zu kurz schläft, wird genau mit diesen Problemen konfrontiert werden.

Gesunder Schlaf benötigt Rahmenbedingungen

Sie sehen, dass unsere üblichen Lebensgewohnheiten, unser Wohn-, Arbeits- und vor allem unser Schlafumfeld den Schlafprozess und damit auch unser Wachleben massiv stören können. Deshalb benötigt der gesunde Schlaf eine Reihe passiver, nach Möglichkeit natürlicher »Werkzeuge«, um dort, wo wir Defizite oder Hindernisse an natürlichen Schlafimpulsen und -signalen haben, diese wieder gezielt in unser Leben zu bringen. Das betrifft auch die un-

zähligen Stressoren für unseren Körper und unser Gehirn, insbesondere den Abbau von Ängsten. Hier hilft Ihnen künftig eine Reihe interessanter und spannender biophysikalischer und biotechnischer Lösungen wie die großflächige Körpererdung (Earthing), das Schlafen in Ganzkörper-Schräglage oder der Einsatz von Musik oder speziellen chronobiologisch wirksamen Lichtfrequenzen vor, nach und während des Schlafs.

Das Ziel ist, dass Sie durch relevante Informationen die richtigen »Schalt-
hebel« zur Verbesserung Ihres Schlafprozess betätigen können. Dadurch werden Sie Ihr waches Leben in eine positive Aufwärtsspirale bringen. Dies bedeutet nicht, dass Ihr Leben nicht mehr dem natürlichen Rhythmus von Auf und Ab, von Plus und Minus, von Licht und Schatten unterworfen sein wird, doch die Abwärtsbewegungen werden sich durch eine Schlafoptimierung in allen Lebensbereichen eher in Grenzen halten, als wenn Sie permanent schlecht und zu wenig schlafen. Die Wellenbewegungen des Lebens werden für Sie dadurch spürbar konstanter und harmonischer verlaufen. Und Ihre positiven Emotionen werden über Nacht aktiviert, gespeichert und am Tag endlich aufblühen.

Ihr persönlicher Weg zum besseren Schlaf

Sobald Sie gesünder schlafen, werden die geheimen und mysteriösen Kräfte des Schlafs Ihr gesamtes Leben Schritt für Schritt auf ein neues Level bringen. Halten Sie noch einmal kurz inne und vergegenwärtigen Sie sich: Ihr Wachleben samt Ihrem Schlaf ist wirklich einzigartig auf diesem Planeten. Nur Sie allein können Ihren Schlaf so schlafen, wie Sie es tun, dies kann niemand anderer für Sie erledigen! Sie sind der Kreator Ihres Schlafs, sonst niemand.

Sobald Sie beginnen, sich neben der objektiven Wissenschaft auch mit der teilweise jahrtausendealten Erfahrungswissenschaft zu beschäftigen, werden Sie auch dort Bestätigung finden. Vor allem, was die Gesundheit des Menschen anbetrifft, war, ist und bleibt der gesunde Schlaf ein 90-Prozent-plus-Faktor. Dies bedeutet, dass über 90 Prozent Ihrer Gesundheit vom Verlauf, der Dauer und Qualität Ihres Schlafs und Ihrer nächtlichen Regeneration abhängig sind. Genau genommen etwa 70 bis 80 Prozent der körperlichen Erholung und bis zu 100 Prozent (!) der seelisch-geistigen Regeneration sind Ihrem Schlaf geschuldet.

Salutogenese und Positive Psychologie

Der Ursprung Ihrer Gesundheit und Selbstheilung

Bevor wir uns mit der konkreten Optimierung Ihres Schlafs beschäftigen, betrachten wir eine wichtige Basis Ihrer Schlafgesundheit: Ihre allgemeine Gesundheit. Dabei ist nicht zu übersehen, dass der Schlaf dazu einen sehr wichtigen Beitrag leistet. Gut ausgeschlafene Menschen sind in jedem Fall gesünder und friedlicher als Unausgeschlafene. Gut- und Super-Schläfer haben zudem ein viel geringeres Aggressionspotenzial und agieren in unserer Gesellschaft insgesamt sozialer und empathischer. Der Schlaf ist das Fundament aller für die Gesundheit notwendigen Energie- und Erholungsprozesse, die unsere Selbstregulation, unsere Selbstreparatur und vor allem unsere Selbstheilung fördern und stärken. Wie bereits mehrmals betont, ist und bleibt einer der größten Feinde der chronische negative Stress. Er verhindert einen gesunden Schlaf und blockiert die für die Gesundheit wichtigen Selbstheilungskräfte in uns. Studien zeigen zudem, dass gestresste und schlafgestörte Menschen unter anderem eine messbar schlechtere Wundheilung haben.

Das Modell der Salutogenese

Hinter dem Salutogenese-Modell verbergen sich wertvolle Ressourcen zum Schutz und zur Wiedergewinnung Ihrer Gesundheit. Genau solche Modelle und Konzepte benötigen Sie, um einerseits gesund zu sein, zu bleiben oder zu werden, und andererseits auch, um gesund zu schlafen. Ihr Ziel der Schlafverbesserung erreichen Sie viel rascher und einfacher, wenn Sie sich gleichzeitig auch mit Ihrer Allgemeingesundheit beschäftigen. Denn sich nur auf den Schlaf zu konzentrieren, ist zwar am Anfang wichtig, mittel- und