

DR. ARIC PRATHER

Das 7–  
Tage–  
Rezept  
für guten  
Schlaf



ullstein



ullstein

Schlaf ist etwas, das der Mensch nicht aktiv *tut*, sondern etwas, das mit ihm *geschieht*. Man muss lernen loszulassen, sich selbst aus dem Weg zu gehen und die Signale des Körpers in der Nacht und am Tag zu erkennen, die ihm sagen, *was* er tun soll und *wann*. Denn die Entscheidungen, die den Schlaf beeinflussen, beginnen nicht erst, wenn man ins Bett geht, sondern sofort, wenn man morgens aufwacht.

Die meisten Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, wissen längst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist. Sie brauchen deshalb eine einfache Anleitung wie »Das 7-Tage-Rezept«, um bereits ihren Tag so zu gestalten, dass sie in der kommenden Nacht gut schlafen können.

»Ich möchte meinen Patienten den Schlaf ermöglichen, den sie verdient haben.« Dr. Aric Prather

DR. ARIC PRATHER ist Leiter des Schlafverhaltensforschungsprogramms und Professor in der Abteilung für Psychiatrie an der University of California und Co-Direktor des Aging, Metabolism and Emotion Center (AME) in San Francisco.

**DR. ARIC PRATHER**

Das 7-  
Tage-  
Rezept  
für guten  
**Schlaf**

Aus dem Amerikanischen von Cornelia Stoll

**Ullstein**

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft
- und anderen kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Mai 2024

© für die deutsche Ausgabe

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© by Aric Prather, 2022

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*The Sleep Prescription. Seven Days to Unlocking Your Best Rest,*

erschienen bei Penguin Books,

New York 2022.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und  
Data Mining im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Gesetzt aus Sabon Next

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06865-7

*Dieses Buch widme ich meiner Frau Michelle und meinen  
beiden Söhnen Spencer und Jackson.*

*Auch wenn ihr hin und wieder meine Nachtruhe stört,  
vermittelt ihr mir doch ebenso die Zuversicht zu träumen.*



# **INHALT**

Einleitung: Zum Schlafen gemacht . . . . .	9
Bevor es losgeht . . . . .	23
Tag 1: Die (innere) Uhr stellen . . . . .	29
Tag 2: Vom Gas gehen . . . . .	51
Tag 3: Energie aufbauen – aber richtig . . . . .	77
Tag 4: Sich frühzeitig Sorgen machen . . . . .	95
Tag 5: Sie sind kein Computer, Sie können nicht einfach herunterfahren . . . . .	121
Tag 6: Das Gehirn (um)trainieren . . . . .	153
Tag 7: Lange aufbleiben . . . . .	175
Fazit: Das Rezept fortschreiben . . . . .	209
Dank . . . . .	221
Anhang:	
Zusätzliche Ressourcen . . . . .	225

Das Schlaftagebuch . . . . .	227
Anmerkungen . . . . .	233

## EINLEITUNG

---

# ZUM SCHLAFEN GEMACHT

VOR EIN PAAR Jahren hielt ich meinen schlafenden jüngsten Sohn, der gerade erst auf die Welt gekommen war, eine ganze Nacht lang an meiner Brust. Er war erst wenige Wochen alt und noch so winzig, dass er in meinen gewölbten Händen Platz gefunden hätte. Wie alle jungen Eltern in dieser Situation fühlte ich mich erschöpft, war übermüdet und konnte kaum die Augen offen halten. Er jedoch schlief tief und fest, schnaufte leise und rhythmisch an meinem Ohr. Aber ich wusste, dass er in der Sekunde, in der ich versuchen würde, ihn vorsichtig (extrem vorsichtig!) abzulegen, seine Augen aufklappen und schreiend protestieren würde. Also zwang ich mich, wach zu bleiben, und hielt ihn weiter in meinen Armen. Als Schlafforscher war mir bewusst, wie wichtig Schlaf für sein kleines, in der Entwicklung befindliches Gehirn war: Gedächtniskonsolidierung. Bildung neuer Synapsen. Fortschwemmen von Abfallprodukten der täglichen Gehirnprozesse mit einer reinigenden Liquor-Spülung. Senkung des Blutdrucks, um sein zartes Nervensystem zu entspannen. Die Freisetzung von Wachstums- hormonen, um Heilung, Regeneration und Wachstum zu fördern.

Es war nicht die erste Nacht, die ich mit einem Säugling im Arm durchwachte und in der ich mich selbst nach Schlaf sehnte, und es sollte auch nicht die letzte sein. In dieser Nacht jedoch dachte ich intensiv darüber nach, wie viel *Arbeit* Schlaf machen kann. In unserer Schlafklinik an der University of California in San Francisco (UCSF) stehen die Menschen – bildlich gesprochen – Schlangen, um sich bei ihren Schlafproblemen helfen zu lassen. Für viele Menschen ist Schlaf eine heikle und schwer zu erreichende Angelegenheit, die eher mit Stress und Ängsten als mit Entspannung und Erholung verbunden ist. Für manche, die schon ihr Leben lang »schlechte Schläfer« waren, ist es wie eine Fähigkeit, die sie noch nie richtig beherrscht haben. Für andere ist es eine Fähigkeit, die ihnen plötzlich und ohne Vorankündigung abhandengekommen ist – wohin nur?

Genauso wie Nahrung, Wasser und Luft benötigen wir Schlaf, um zu leben. Hörten wir auf zu schlafen, würden wir sterben. Sicher, es würde eine Weile dauern, aber zu schlafen ist ein ebenso essenzieller und lebenserhaltender Vorgang wie Essen, Trinken und Atmen. Ohne Schlaf würde unser Körper allmählich herunterfahren und sich abschalten. Warum um alles in der Welt kann etwas, das so natürlich, instinktgesteuert und automatisiert ist, so schwer sein?

Ich verdiene meinen Lebensunterhalt mit Schlafforschung und sage Ihnen gleich vorweg, dass es in der Regel einen Hauptfaktor gibt, der dem Schlaf im Wege steht, nämlich Sie selbst.

Ich meine nicht nur Sie persönlich. Ich meine uns alle. Wir sind großartig darin, unserem Schlaf in die Quere zu kommen. Das geschieht nicht absichtlich. Und wir verhalten uns nicht

bewusst falsch. In der Schlafklinik behandeln meine Kolleginnen und Kollegen und ich Hunderte Patienten im Jahr, die mit Schlafproblemen kämpfen. Wenn sie zu uns kommen, haben sie schon alles ausprobiert. Sie haben die gängigen schlafhygienischen Maßnahmen ergriffen und ihre Schlafumgebung ruhig, dunkel und kühl gestaltet. Sie haben mit verschiedenen Medikamenten experimentiert. Oft sind sie vom Hausarzt oder Psychotherapeuten an uns überwiesen worden. Für viele ist Schlafen so problembeladen, dass allein schon die Angst, ob sie an diesem Abend einschlummern werden oder nicht, sie nicht schlafen lässt – das mag lächerlich klingen, ist aber ein sehr starker und schwer zu durchbrechender schlaffeindlicher Kreislauf.

Wesentlich hat unser Problem damit zu tun, dass wir in einer Welt leben, die keinen gesunden Schlaf zulässt. Für viele von uns kommt die Nachtruhe an letzter Stelle. Es gibt so viel anderes, das uns dringlicher und wichtiger erscheint. Wir treffen im Verlauf eines Tages bestmögliche Entscheidungen: um unsere Arbeit zu bewältigen, erfolgreich zu sein und etwas zu erreichen, Rechnungen zu bezahlen, unsere Kinder und Partner zu unterstützen. Aber so viele dieser Entscheidungen – die im Moment durchaus Sinn ergeben – holten uns am Ende des Tages ein. Denn diese scheinbar kleinen Entscheidungen führen dazu, dass unser zirkadianer Rhythmus gestört ist oder unser homöostatischer Schlafdruck nicht genug Pep hat. Wir gehen ins Bett, während Stimulanzien, die das Schlafhormon stören, immer noch unseren Körper durchdringen, weil wir die Halbwertszeit der letzten Tasse Tee oder Kaffee oder des letzten Glases Limonade nicht berechnet haben. Wir sabotieren unseren tiefen, erholsamen Slow-Wave-Schlaf – den wir brauchen,

um den Stoffwechselmüll nach einem langen Tag aus dem Gehirn zu entsorgen. Unser bequemes Bett wird unversehens eher zum Auslöser für Schlaflosigkeit als für Schläfrigkeit, und dieses Problem wird verstärkt, je länger wir mit dem Schlaf kämpfen, ohne zu wissen, wie wir die unserem Gehirn und Körper antrainierte »konditionierte Wachheit« durchbrechen können.

Einschlafen ist etwas, das wir nicht aktiv *tun*, sondern etwas, das mit uns *geschieht*. Es hat viel mit Loslassen zu tun, damit, uns selbst nicht im Weg zu stehen und unseren Körper darauf zu trainieren, nachts und im Verlauf des ganzen Tages die Signale zu erkennen, die ihm vermitteln, was er tun soll und wann. Entscheidungen, die unsere Nachtruhe beeinflussen, fallen wir nicht erst, wenn wir ins Bett gehen. Wir fällen sie ab der Sekunde, in der wir morgens aufwachen.

Den meisten Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, muss nicht gesagt werden, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist – das wissen sie längst. Sie brauchen eine einfache Anleitung, wie sie ihren Tag so gestalten können, damit sie in der nächsten Nacht gut schlafen können.

## **Schlaf: Der Klebstoff, der unser Leben zusammenhält**

Die meisten Menschen machen sich über den Schlaf erst Gedanken, wenn er nicht mehr richtig funktioniert. Ich selbst habe auch nicht viel über ihn nachgedacht (außer, dass ich etwas mehr davon hätte brauchen können), bis ich während meines Psychologiestudiums den Einfluss psychologischer Faktoren und Verhaltensfaktoren wie Stress und Schlaf auf das Immunsystem untersuchte. Ursprünglich konzentrierte sich

meine Arbeit auf die Bestimmung von Faktoren, die erkennen ließen, wie Menschen auf Impfstoffe reagieren. Impfungen sind für die Prävention von Krankheiten wichtig und im Großen und Ganzen auch wirksam, trotzdem erreichen wir nicht alle das gleiche Schutzniveau mit demselben Impfstoff. Ich wollte verstehen, wie beispielsweise Stimmung, Stress, Schlaf und andere Faktoren die Immunreaktion des Menschen auf eine Impfung – in diesem Fall gegen Hepatitis B – vorhersagen ließen. Je länger ich forschte, desto deutlicher stellte sich heraus: Unzureichender Schlaf beeinflusste die Impfreaktion. Menschen, die weniger Schlaf bekamen, waren weniger in der Lage, die gegen Hepatitis B schützenden Antikörper zu bilden.<sup>1</sup>

Seitdem haben wir herausgefunden, dass dasselbe auch für die Grippeimpfung gilt.<sup>2</sup> Noch erstaunlicher war, dass Personen, die normalerweise weniger als sechs Stunden pro Nacht schliefen und denen wir ein lebendes Erkältungsvirus in die Nase spritzten, *viermal häufiger* eine Erkältung ausbildeten als jene, die gewöhnlich sieben Stunden pro Nacht schliefen.<sup>3</sup> Alle Studienteilnehmer waren dem Erkältungsvirus genau gleich ausgesetzt – aber ihre Immunreaktion unterschied sich deutlich. Schlaf war offensichtlich ein entscheidender Schutzfaktor.

Vieles in unserem Leben und bei unserer Gesundheit liegt außerhalb unserer Kontrolle. Schlaf jedoch ist ein Bereich, in dem wir mit ein paar konkreten Veränderungen sehr viel bewirken können. Es hat sich gezeigt, dass die Verbesserung unserer Nachtruhe viele andere Lebensbereiche verbessern kann, zum Beispiel, wie wir uns fühlen, was wir essen, wie wir lernen und wie wir tagsüber auf andere reagieren – Dinge, die aus eigener Kraft zu ändern uns oft schwerer fällt. Wenn wir besser schlafen, geht es uns auch besser. Wir sind kreativer und enga-

gierter, haben einen stärkeren Bewegungstrieb und füllen unsere Teller eher mit gesundem Essen, buntem Obst und Gemüse. Wer besser schläft, verbessert sein ganzes Leben und schafft eine Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Wie mir ein ehemaliger Patient sagte: »Sie haben mir den Schlaf zurückgegeben, und das hat mein Leben verändert.«

Mittlerweile verbringe ich die meiste Zeit an der UCSF mit klinischer Forschung, um besser zu verstehen, wie und warum Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist. Ich habe die Ehre, als Arzt an der Schlafklinik der UCSF zu arbeiten, wo wir eine kognitive Verhaltenstherapie für Schlaflosigkeit (CBTI) anwenden, die eine Reihe von empirisch validierten Behandlungen zur Förderung einer lang anhaltenden, erholsamen Nachtruhe umfasst. Ich habe Hunderte von Menschen behandelt, die sich verzweifelt nach erholsamem Schlaf sehnten – einige ihrer Geschichten sind in diesem Buch wiedergegeben –, und meine Begeisterung für das Thema ist nur noch größer geworden. Auch wenn die spezifischen Schlafprobleme und Heilungsmöglichkeiten jedes Einzelnen einzigartig sind, zieht sich ein roter Faden durch meine Arbeit. Die meisten Schlafprobleme lassen sich auf Verhaltensweisen und Entscheidungen zurückführen, die kurzfristig sinnvoll sind, aber letztendlich die natürliche Funktionsweise des Schlafs untergraben.

Mark ist ein gutes Beispiel dafür. Als bei seinem Sohn eine Autismus-Spektrum-Störung diagnostiziert wurde, bekam er plötzlich Schlafstörungen. In der kraftraubenden Zeit, als er und seine Frau mit der Diagnose fertigwerden mussten und sich um Therapiemöglichkeiten für ihren Sohn bemühten, konnte Mark vor Anspannung nicht mehr richtig schlafen. Um seine Chancen auf Schlaf zu erhöhen, ging er früher zu Bett,

lag dann aber wach und wälzte sich hin und her. Oft schlief er nach einer schlechten Nacht lange aus oder hielt tagsüber ein Nickerchen, um möglichst viel Schlaf nachzuholen. Das aber hatte zur Folge, dass er nachts erst recht schlecht einschlief. Seine innere Uhr geriet durcheinander, sein Körper wusste nicht mehr, wann er ausruhen oder wach sein sollte. Und seine Beklemmungen nahmen zu, denn nun kam zu seinem akuten Stress – der Sorge um seinen Sohn und der Suche nach den besten Therapiemöglichkeiten –, dass er chronisch unausgeschlafen und gestresst war, weil er nicht genug Ruhe bekam.

Wer sich schon einmal Sorgen wegen einer wichtigen Prüfung, einer zerbröselnden Beziehung oder einer erkrankten geliebten Person gemacht hat, wird wahrscheinlich bestätigen, dass man bei Stress nicht so gut schläf. Und wer wegen eines Babys, eines Abgabetermins, eines Albtraums oder Angstattacken eine ganze Nacht wach war, weiß, dass uns nächtlicher Schlafmangel tagsüber empfänglicher für Stress werden lässt. Kleine Probleme erscheinen plötzlich riesengroß. Entscheidend ist hierfür, dass unser Schlaf, unsere Stimmung und unser tägliches Stressniveau in Wechselwirkung zueinander stehen. Wenn man sich einen Bereich dieses Teufelskreises vornimmt, wirkt sich das automatisch auch auf die anderen beiden aus. Verbessern wir unseren Schlaf, verbessern wir auch unsere Chance, uns wohler zu fühlen und besser mit den Widrigkeiten des Tages fertigzuwerden. Und je besser wir uns fühlen und unseren Alltag bewältigen, desto besser können wir einschlafen.

Aber nicht nur Stress und Sorgen hindern uns am Schlafen. Manchmal hängt der Schlaf auch von anderen körperlichen und geistigen Faktoren ab. Eine Patientin wurde zu Beginn ihres Aufenthalts in unserer Klinik von ihren chronischen

Rückenschmerzen nachts wach gehalten. Die Schmerzen hinderten sie am Schlafen, und der unterbrochene, lückenhafte Schlaf verschlimmerte die Schmerzen. Wenn wir wenig schlafen, sinkt unsere Schmerzschwelle.<sup>4</sup> Schlaf kann Schmerzen nicht vollständig auslöschen – aber er kann die Schmerzstärke lindern. Und wenn wir ausgeruht sind, werden auch unsere körperlichen und geistigen Ressourcen zur Schmerzbewältigung gestärkt, was wiederum unser Vertrauen in unsere Selbstheilungskräfte stärkt. Für diese Patientin bedeutete gesunder Schlaf nicht einfach, besser zu ruhen – er bedeutete auch, ihre Selbstheilungskräfte zu fördern und genügend Energie und Optimismus aufzubauen, um auch geistig gesund zu bleiben. Wenn wir nicht schlafen, fühlt sich die Welt nicht nur schlechter an, sie sieht auch schlechter aus: Wir sehen die Welt eher durch einen Negativfilter und haben weniger kognitive und emotionale Ressourcen. Selbst kleinste Stressfaktoren können uns aus der Bahn werfen, wenn wir zu wenig Schlaf haben.

Schlafen steht auf unserer To-do-Liste oft an letzter Stelle. Eigentlich müsste es an erster Stelle stehen. Schlaf ist ein »essenzieller Nährstoff«, den wir für unsere Gesundheit, Langlebigkeit und Vitalität benötigen, der aber nicht allen im gleichen Maße zugänglich ist.

## **Der »Zugang zu Schlaf« ist nicht gleichmäßig verteilt**

Manchmal hängt der Schlaf mit Dingen zusammen, die nicht unseren eigenen Körper betreffen, sondern soziale und wirtschaftliche Faktoren und andere systemische Probleme in unserem Lebensumfeld. Angel, Mutter von zwei kleinen Kindern,

erzählte bei ihrem Aufnahmegericht, dass sie in einer schwierigen Nachbarschaft wohne. Erst kürzlich hatte in der Nähe ihres Hauses eine Schießerei stattgefunden, etwas, das sich immer häufiger ereignete. Sie blieb die ganze Nacht auf, um über ihre schlafenden Kinder zu wachen. Ihre Schlafstörungen, die aus dem Bedürfnis entstanden waren, ihre Kinder zu schützen, hatten sich zu einer chronischen, extremen Wachheit entwickelt. Ihr Behandlungsplan sah vor, ihre hypererregte Bedrohungsreaktion zu verringern, damit sie von den positiven Effekten einer erholsamen Nachtruhe profitieren konnte.

Wir wissen heute, dass ausreichender und erholsamer Schlaf nicht gleichmäßig in der Bevölkerung verteilt ist – es gibt deutliche Ungleichheiten. Ein Beispiel: Im Durchschnitt berichten Afroamerikaner und Personen mit niedrigem Einkommen über einen kürzeren, weniger erholsamen Schlaf als Angehörige anderer ethnischer Gruppen und höherer sozioökonomischer Schichten.<sup>5</sup> Ein großer Teil meiner Arbeit besteht heute darin, die sozialen Prozesse und Determinanten zu verstehen, die zu Schlafunterschieden in der Bevölkerung beitragen. Schlaf und soziale Gerechtigkeit hängen miteinander zusammen, obgleich dies selten so gesehen wird. Alle Menschen haben das Recht auf eine erholsame Nachtruhe.

Soziale und politische Veränderungen sind notwendig, um gesundheitliche Ungleichheiten und darauf basierende Schlafdefizite zu bekämpfen, zugleich sehen viele Menschen einen gesunden Schlaf als etwas Individuelles an, eine Fähigkeit, die in jedem von uns vorhanden ist. Ganz gleich, wie sehr Sie damit zu kämpfen haben, wollen wir zunächst mit einer guten Nachricht beginnen: *Sie sind zum Schlafen gemacht*. Trotz aller Anti-Schlaf-Konditionierung, gegen die Sie vermutlich an-

kämpfen, weiß Ihr Körper, wie Schlafen funktioniert. In diesem Buch werden wir die Hürden, die Sie daran hindern, aus dem Weg räumen, damit sich Ihr Körper wieder daran erinnert – und damit Sie wieder die Herrschaft über Ihren Schlaf gewinnen.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Behandlung und dient auch nicht als Programm zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. (Am Ende des Buchs finden Sie zusätzliche Informationen, mit deren Hilfe Sie besser entscheiden können, ob Sie Ihren Arzt konsultieren sollten, außerdem Hinweise auf Behandlungsmöglichkeiten und nächste Schritte.) Das Buch folgt der innovativen Methode unserer Schlafklinik und vieler anderer Schlafzentren auf der ganzen Welt: Bei der Verbesserung der Nachtruhe geht es darum, das zu aktivieren, was der Körper bereits kann, sich von Verhaltensweisen zu befreien, die den Schlaf ungünstig beeinflussen, und solche zu unterstützen, die den natürlichen Schlafrhythmus wiederherstellen.

## **Werden Sie Ihr eigener Schlafspezialist und entschlüsseln Sie das Geheimnis Ihres Schlafs**

Schlaf ist universell und gleichzeitig individuell. Es gibt einige grundsätzliche Erkenntnisse, die für uns alle gelten, und selbstverständlich werden wir hier darauf eingehen. Aber es gibt kein alleiniges, allumfassendes Konzept, das für alle funktioniert. Entscheidend ist, dass wir innerhalb der Kernpraktiken, die wir Tag für Tag besprechen werden, die spezifischen Parameter finden, die für *Sie* am besten funktionieren.

Viele Menschen quälen sich mit einer Vorstellung von Schlaf, die letztlich nicht funktioniert. Wir passen unsere

Schlafgewohnheiten an andere Menschen oder an die Anforderungen der Arbeit an. Wir achten nicht auf die unverwechselbaren natürlichen Schlafsignale und -rhythmen unseres Körpers – oft bemerken wir sie nicht einmal. Manche Menschen haben unrealistische Vorstellungen davon, was guter Schlaf eigentlich ist. Wir denken immer an diese eine, außergewöhnlich gelungene Nacht – Sie wissen schon, jene Nacht, in der Sie sofort in einen tiefen Schlaf fielen und am nächsten Morgen in der gleichen Position aufwachten und sich einfach fantastisch fühlten. Das war in der Tat eine außergewöhnliche Nacht, aber sicherlich nicht die Messlatte für die Bewertung all Ihrer zukünftigen Nächte.

Der Mensch braucht Nahrung und Sauerstoff, das heißt aber nicht, dass wir alle dasselbe essen und auf die gleiche Art und Weise atmen. Ich werde Ihnen nicht vorschreiben, wann Sie zu Bett gehen oder aufwachen sollen – oder gar, wie viele Stunden genau Sie schlafen sollen (obwohl ich einige konkrete Vorschläge machen werde, die auf dem basieren, was wir über den durchschnittlichen Schlafbedarf eines Menschen wissen). Ich werde Ihnen helfen, Ihren eigenen Biorhythmus zu finden und mit seiner Hilfe Ihren Schlaf zu verbessern.

In dieser Woche haben Sie die Aufgabe – falls Sie bereit dafür sind –, Ihr eigener Schlafforscher zu werden. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeingültig – sie enthalten die grundlegendsten, wichtigsten Schlafwerkzeuge, über die jeder verfügen sollte. Bei diesem Thema hat allerdings jeder von uns mit unterschiedlichen Problemen zu kämpfen. Deshalb erhalten die Menschen, die wegen Schlafstörungen Hilfe suchen, eine individuell auf sie abgestimmte Behandlung. Das Erste, was wir in diesem Buch besprechen werden, ist das Führen

eines Schlaftagebuchs, ein einfaches Instrument, mit dem Sie Ihr Schlafverhalten in den nächsten sieben Tagen kontrollieren können, damit wir auf der Grundlage *Ihrer eigenen* Daten die für Sie passenden Lösungen finden können.

Einige der Techniken, die wir diese Woche ausprobieren, werden Ihnen zusagen, andere werden Sie vielleicht (zumindest anfangs) weniger überzeugen. Das ist nicht anders zu erwarten. Aber Sie werden auch einsehen, dass – wie bei den meisten Verhaltensänderungen – einige der Verbesserungen nicht über Nacht eintreten und es ein wenig Übung braucht, sie zu verinnerlichen. Jede einzelne Maßnahme ist ein Schritt zum besseren Schlafen, am besten ist jedoch, wenn alle gemeinsam wirken. Ich betrachte dieses Buch als eine Art »Rezept« zum Schlafen. Sicher gibt es einen gewissen Variationsspielraum, aber wenn man eine Hauptzutat weglässt, wird es wahrscheinlich nicht funktionieren. Genau wie beim Backen funktioniert es am besten, wenn man sich an das Rezept hält und alle Zutaten verwendet. Wenn Sie dieser Methode eine echte Chance geben und die Ergebnisse anhand des von mir zur Verfügung gestellten Schlaftagebuchs aufzeichnen, werden Sie noch schneller herausfinden, was bei Ihnen funktioniert. Sie bekommen das heraus, was Sie hineinstecken. Sie sind entweder Konsument oder Mitwirkender – und ich hoffe, dass Sie sich für Letzteres entscheiden!

Schlaf ist eine unglaubliche Medizin, die gegen viele Krankheiten hilft, die uns quälen. Sie wissen natürlich, dass guter Schlaf wichtig ist und es sich gut anfühlt, wenn man genug schläft. Nun, die Wissenschaft bestätigt, wie wahr das ist. Guter Schlaf stärkt das Immunsystem.<sup>6</sup> Er reguliert den Stoffwechsel.<sup>7</sup> Er macht Sie glücklicher. Er macht aus Ihnen einen besse-

ren, einfühlsameren Partner und ein geduldigeres Elternteil.<sup>8</sup> Er steigert Ihre Produktivität und Kreativität bei der Arbeit und gibt Ihnen mehr Energie, sodass Sie sogar ein zusätzliches (oder erstes!) Fitnesstraining unter der Woche einschieben können.<sup>9</sup> Guter Schlaf schärft den Geist und hilft sogar, Giftstoffe aus dem Gehirn abzubauen, die sich im Lauf der Zeit an-sammeln, einschließlich solcher, von denen angenommen wird, dass sie zu neurodegenerativen Krankheiten beitragen – ich bezeichne den Schlaf manchmal als »die Spülmaschine des Gehirns«.<sup>10</sup> Aber genau wie bei einer Spülmaschine muss man das ganze Programm durchlaufen lassen. Und wie gesagt, das größte Hindernis für einen guten Schlaf sind oft wir selbst – unser Verhalten während des Tages und unsere fehlgeleiteten Überzeugungen über den Schlaf, die dem natürlichen Regenerationsprozess im Wege stehen, den unser Körper so dringend durchlaufen will.

Die Kernbotschaft lautet: Schlaf ist etwas Natürliches, aber er ist nicht immer leicht. Der Mensch ist biologisch auf Schlaf programmiert. *Aber die Hindernisse sind Realität.* Digitale Ablenkung, Stress, die Wohn- und Schlafumgebung und sogar übergeordnete gesellschaftliche Faktoren wie Rasse und Klasse üben Druck auf unsere biologischen Funktionen aus ... und das wiederum überträgt sich auf unsere Nachtruhe. Viele von uns sind in einer Kultur aufgewachsen, die den Schlaf gering schätzt. Kennen Sie die Redewendung »Schlafen kannst du, wenn du tot bist«? Wir alle tragen Verantwortung, haben große Ziele und stehen unter enormem Druck. Sie sind aus einem bestimmten Grund hier auf diesem Planeten. Aber wenn Sie nicht schlafen können, werden Sie nichts von dem tun können, was Sie eigentlich wollen.

Jeder von uns hat seine ganz eigenen Probleme. Vielleicht besteht Ihre Herausforderung darin, herauszufinden, wie Sie dem Schlaf Vorrang einräumen können, obwohl alles über Sie hereinbricht. Vielleicht sind Sie aber schon einen Schritt weiter und kämpfen trotzdem noch mit Schlafproblemen. Vielleicht schlafen Sie gar nicht so schlecht, aber Sie sind ein Optimierer, der seine tägliche Regeneration maximieren möchte. An alle: Dieses Buch ist für Sie bestimmt! Unabhängig von Ihrer Ausgangssituation sind die hier über die nächste Woche verteilten Strategien die bewährten Werkzeuge, von denen wir wissen, dass sie den Schlaf verbessern und auf diese Weise Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude steigern.

In den nächsten sieben Tagen werden wir uns also jeden Tag eine kleine neue Angewohnheit vornehmen. Mit jeder dieser Verhaltensänderungen räumen wir die gängigsten Schlafhindernisse aus dem Weg und schaffen stattdessen eine starke Beziehung zu den für Sie typischen Schlafsignalen, mit deren Hilfe Sie sich zurückzulehnen und das Wunder des Schlafs auf sich wirken lassen können. Dieses Buch hilft Ihnen, sich selbst nicht mehr im Wege zu stehen, damit Ihr Körper das tun kann, wozu er geschaffen wurde: schlafen.

**BEVOR ES LOSGEHT**

---

## **DIE BASICS BEACHTEN**

FÜR DAS GELINGEN unserer gemeinsamen Woche setze ich voraus, dass Sie die Grundlagen der »Schlafhygiene« bereits kennen – wenn Sie dieses Buch in Händen halten, haben Sie wahrscheinlich schon alles Mögliche ausprobiert. Hier werden wir nicht viel Zeit darauf verwenden, wie Sie Ihr Zimmer abdunkeln und Ihr Telefon außer Reichweite legen. Wir werden mehr in die Tiefe gehen und betrachten, welche wesentlichen Einflusskräfte auf den Schlaf es in Ihrem Körper und Ihrem Leben gibt und wie diese aktiviert werden können, um ihn in die richtige Richtung zu lenken.

Allerdings wird nicht ohne Grund so viel über Schlafhygiene gesprochen, denn sie ist wirklich wichtig. Wenn Sie also alles tun, was ich Ihnen in den nächsten sieben Tagen empfehle, können Sie trotzdem scheitern, wenn Sie die Einstiegsschritte nicht beachten. Sollten Sie bereits Experte für Schlafhygiene sein, dient diese Liste zur Auffrischung und Überprüfung von Schlafgewohnheiten, die Sie vielleicht vernachlässigt haben (das kommt vor). Sollte Ihnen die Bedeutung der Schlafhygiene neu sein, ist dies ein Schlaf-Crashkurs, der Sie auf die richtige Spur setzt.

## Schlaf-Basics-Checkliste

- Ist Ihr Zimmer dunkel?** Licht, einschließlich des blauen Lichts von Tablet- und Computerbildschirmen, Fernsehern und Telefonen, kann die Produktion von wichtigen schlaffördernden chemischen Stoffen im Gehirn unterbrechen. Lösung: Nutzen Sie Verdunkelungsvorhänge oder eine bequeme Augenmaske. Begrenzen Sie ein paar Stunden vor dem Schlafengehen die Belastung durch Bildschirme (mehr dazu später) oder verwenden Sie einen Blaulichtfilter auf Ihrem Gerät, um die Belastung zu verringern.
- Ist Ihr Zimmer kühl?** Die Absenkung der Körpertemperatur ist eine Voraussetzung dafür, dass Sie schlafen können. Das ist ein zentraler Faktor für das Einschlafen. Wenn möglich, senken Sie die Temperatur in Ihrem Schlafbereich ein wenig ab. Die optimale Raumtemperatur liegt bei ungefähr 18,3° C, wenngleich es einen gewissen individuellen Spielraum zwischen 15,5° C und 19,5° C gibt. Lösung: Drehen Sie die Heizung runter (oder stellen Sie die Klimaanlage hoch) und nehmen Sie eine zusätzliche Decke. Dunkel und kühl, das ist das Ziel.
- Ist Ihr Schlafzimmer aufgeräumt und frei von Ablenkungen?** Entfernen Sie Arbeitsunterlagen und andere Dinge, die Ihnen Unbehagen bereiten könnten oder das Gefühl vermitteln »Das muss ich noch erledigen«. Es geht um ein »Aus den Augen, aus dem Sinn«-Setting. Lösung: Verstauen Sie Ihren Laptop an einem