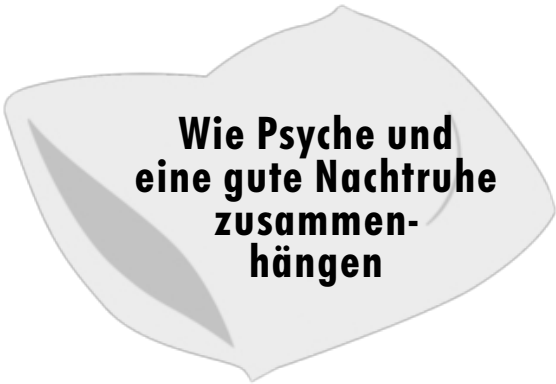


Prof. Dr. med. Kneginja Richter · Sina Horsthemke
Ausgeschlafen *und* mental stark!

Prof. Dr. med. Kneginja Richter

in Zusammenarbeit mit Sina Horsthemke

Ausgeschlafen *und* mental stark!



**Wie Psyche und
eine gute Nachtruhe
zusammen-
hängen**

**99 Fragen
beantwortet von einer
führenden Schlafexpertin**



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle im Buch vorkommenden Personen wurden zur Wahrung des Persönlichkeitsrechts verfremdet. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder toten Personen ist rein zufällig und in keiner Weise beabsichtigt.

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall müssen für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets Ärzt*innen oder Therapeut*innen aufgesucht werden. Eine Haftung vonseiten der Autorinnen oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlag- und Innenteilillustration: FinePic®, München
Umschlagfoto: FilmeMiller; CuraMed Tagesklinik Nürnberg GmbH
Redaktion: Vera Baschlawow
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34824-4

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	17

1. Teil: Der Schlaf und die Psyche

1. Warum ist Schlaf überhaupt so wichtig?	31
2. Was verrät der Schlaf der Tiere über unsere Nachtruhe?	33
3. Welche Schlafphasen gibt es?	36
4. Brauchen wir wirklich so viel Schlaf?	39
5. Haben Temperatur und Licht Einfluss auf meinen Schlaf?	40
6. Wird der Schlaf durch Klimawandel und Erderwärmung beeinflusst?	44
7. Muss ich immer lange am Stück schlafen?	46
8. Werde ich durch guten Schlaf schlauer?	49
9. Macht Schlaf mich schön?	50
10. Warum ist gesunder Schlaf wichtig für mein Herz?	52
11. Welcher Schlaftyp bin ich?	53
12. Tickt meine innere Uhr wirklich im 24-Stunden-Takt?	55

13. Was kann ich gegen einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus tun?	57
14. Was hat der Schlaf mit Göttern und unterdrückten Gefühlen zu tun?	60
15. Ist mein Schlaf in jeder Lebensphase gleich?	61
16. Warum schlafen Schwangere oft schlecht?	63
17. Kann ich mich glücklich schlafen?	65
18. Wie beeinflusst meine psychische Verfassung meinen Schlaf?	68
19. Sind psychosomatische (Schlaf-)Störungen keine echten Beschwerden?	70
20. Sind körperliche Beschwerden Fehlbotschaften der Psyche?	72
21. Psychosomatisches Einschlafproblem – wie bringe ich das nächtliche Gedankenkarussell zur Ruhe?	74
22. Kann Schlaf meine Intuition und Entscheidungsfähigkeit stärken?	76
23. Schlafe ich besser allein oder mit anderen zusammen?	79
24. Wirkt sich der Schlaf auf mein sexuelles Verlangen aus?	82
25. Wie viel Schlaf ist normal?	84
26. Sollten Eulen und Lerchen auf ihren Biorhythmus Rücksicht nehmen?	86
27. Wie stärkt Schlaf meine Resilienz?	89

2. Teil: Was gesunden Schlaf fördert – und was nicht

28. Wann habe ich zuletzt ausgeschlafen?	95
29. Schlafe ich effektiv?	96
30. Lohnt sich für mich eine Smartwatch-Schlafmessung?	98
31. Ältere ich durch Schlafmangel schneller?	100
32. Beeinflusst der Vollmond meinen Schlaf?	101

33. Kann mir Schlaf dabei helfen, schlechte Nachrichten besser zu verarbeiten?	103
34. Wie schlafen Menschen nach einer besorgniserregenden Krankheitsdiagnose?	106
35. Wie kann ich mental meinen Schlaf verbessern?	108
36. Was passiert, wenn ich träume?	110
37. Kann ich durch Träume mehr über meine unbewussten Wünsche erfahren?	113
38. Was ist luzides Träumen?	114
39. Haben meine Träume eine wichtige Bedeutung und wie finde ich die heraus?	116
40. Wie kann ich mich gegen Alpträume wappnen?	119
41. Wie wirken sich gesellschaftliche Entwicklungen auf mein Gemüt aus?	121
42. Kann schlechter Schlaf der Vorbote einer psychischen Erkrankung sein?	123
43. Kann ich lernen, mich durch einen Powernap wieder fit zu machen?	125
44. Schlafe ich besser am Stück oder in Häppchen?	128
45. Hilft Sport, um gut zu schlafen?	130
46. Welche Ernährung fördert einen erholsamen Schlaf?	132
47. Sind Netflix & Co. gut für meinen Schlaf?	134
48. Schlafe ich nach zwei Gläsern Rotwein besser?	137
49. Wie gestalte ich am besten meine Schlafumgebung?	139
50. Woran liegt es, dass ich nachts hellwach bin?	141
51. Sollte ich aufstehen, wenn ich nachts aufwache?	143
52. Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht allein schlafen will?	144
53. Was kann ich tun, wenn mein Partner unruhig schläft?	148

54. Ist es für Körper und Psyche ungesund, gegen die innere Uhr zu leben?	150
55. Verschlechtern die Wechseljahre meinen Schlaf?	153
56. Wie schlafe ich gut in fremden Betten?	155
57. Wann schlafe ich garantiert schlecht?	156

3. Teil: Schlaf und Krankheiten

58. Ab wann und wie wird eine Schlafstörung diagnostiziert?	161
59. Welche körperlichen und psychischen Krankheiten können hinter einer Schlafstörung stecken?	164
60. Wann ist die Schlafstörung psychosomatisch?	165
61. Kann eine Schlafstörung eine Depression auslösen?	167
62. Schützt mich Schlaf vor einem Burn-out?	169
63. Kann Schlafmangel psychisch krank machen?	171
64. Wie sieht der Schlaf-Wach-Rhythmus bei einer Borderline-Störung aus?	172
65. Wie schlafen Menschen nach einem Trauma?	174
66. Macht Angst Psyche und Körper müde?	175
67. Was tun, wenn mir chronische psychosomatische Schmerzen den Schlaf rauben? . .	177
68. Wie schlafen Menschen mit Tinnitus?	179
69. Entspannt schlafen mit ADHS – ist das möglich?	182
70. Schlafen Menschen mit Autismus anders?	183
71. Wie schlafen Narzissten?	185
72. Führt Mobbing zu Schlafstörungen?	188
73. Kann Bruxismus Schlafstörungen verursachen?	190

74. Bekommt man durch schlechten Schlaf Alzheimer?	192
75. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Krebserkrankungen?	193
78. Welche Schlafstörungen können durch eine Corona-Infektion verursacht werden?	196
79. Führt Schlaflosigkeit zu hohem Blutdruck, Übergewicht und Diabetes?	199
80. Welche Medikamente können den Schlaf stören, und welche machen uns tagsüber müde?	200
81. Ist Schnarchen eine Krankheit – und was ist das Schlafapnoe-Syndrom?	203
82. Was passiert in einem Schlaflabor?	207
83. Ist Sexsomnia eine Schlafstörung?	209
84. Ist Schlafwandeln eine psychische Erkrankung?	210
85. Welchen Einfluss hat Perfektionismus auf den Schlaf?	213
86. Wann kommt Schlafentzug als Therapieform zum Einsatz?	216

4. Teil: Schlafhelfer – wirksam oder nicht?

87. Meditation, Progressive Muskelentspannung & Co. – was bringen Entspannungstechniken für den Schlaf?	221
88. Hilft Cannabis bei Schlafproblemen?	224
89. Was ist Schlaf-Autosuggestion?	225
90. Was bringen Düfte, Gewichtsdecken & Co.?	226
91. Hilft ein Schlafstagebuch?	229
92. Welche Schlafmittel sind hilfreich – oder sollte man grundsätzlich auf sie verzichten?	231
93. Ist Melatonin eine Alternative zu echten Schlafmitteln?	233

94. Helfen pflanzliche Mittel beim Einschlafen?	235
95. Sollte ich die Snooze-Taste des Weckers benutzen?	235
96. Was hilft gegen Schlafstörungen bei Kindern und Teenagern?	237
97. Welche fünf Tipps helfen mir, garantiert besser zu schlafen?	240
98. Wie funktioniert eine Schlaftherapie?	241
99. Was kann ich tun, wenn gar nichts hilft, um erholsamer zu schlafen?	243
 Dank	 245
Weiterlesen	246
Anmerkungen	247

Das Buch widme ich meiner Mutter,
die mich die Liebe zur Literatur gelehrt hat,
meinem Vater, von dem ich gelernt habe,
dass Menschenliebe für den ärztlichen Beruf
unabdingbar ist, und meiner Familie für
die grenzenlose Unterstützung, Liebe und
ihr Vertrauen.

Prof. Dr. Kneginja Richter

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
in diesem Buch finden alle Hilfe, die besser schlafen möchten, aber nicht mehr wissen, wie das gehen soll. Denn so viel kann ich schon versprechen: Gegen Schlafstörungen lässt sich etwas tun. Immer.

Mein Name ist Kneginja Richter. Schlafmedizin und psychische Gesundheit sind mein Beruf und meine Leidenschaft. Ich liebe es, Menschen dabei zu helfen, die Ursache ihrer Schlafprobleme herauszufinden und wieder glücklich zu werden. Als Chefärztin und Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Schlafmedizin behandle ich seit mehr als 20 Jahren sehr erfolgreich Menschen mit Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen. Aktuell leite ich die CuraMed Tagesklinik Nürnberg GmbH, eine Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Schlafmedizin. Wissenschaft beflügelt meine Gedanken und weckt meine Kreativität – ich bin sehr dankbar, dass ich diese Berufung als Forschungsprofessorin an der Technischen Hochschule Nürnberg umsetzen darf. Dort unterrichte ich Medizin für Studierende der sozialen Arbeit und leite die Kompetenzgruppe Schlaf am Institut für E-Beratung. Zuvor habe ich mit meinem Team am Klinikum Nürnberg in der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität die psy-

chiatrische Schlafambulanz und das Labor für Neurostimulation aufgebaut und geleitet.

Ich selbst bin zum Glück eine gute Schläferin und schlafe leidenschaftlich gern. Ich freue mich richtig aufs Schlafen und mag daran vor allem dieses Loslassen: Wer schläft, ist in einer anderen Welt. Auch Träume faszinieren mich, weil sie die Wissenschaft noch immer vor Rätsel stellen. Wie schafft es das Gehirn nur, aus Erinnerungen und Emotionen eine Art Film zusammenzuschneiden? Und wer ist der Regisseur?

Gerade weil ich selbst gut schlafe, ist es mir umso mehr ein Anliegen, auch Ihnen dazu zu verhelfen. Ich gehöre übrigens zu den Eulen (darüber im Kapitel 11 mehr) und habe schon zu Studienzeiten gern nachts gelernt. Bis heute schreibe ich meine wissenschaftlichen Publikationen am liebsten abends. Auch dieses Buch ist zu großen Teilen spät am Abend entstanden, als Sie vielleicht wach lagen und sich schlaflos im Bett hin und her wälzten.

Gehören Sie zu den 20 Prozent der Erwachsenen, die regelmäßig oder in einer schwierigen Phase ihres Lebens unter Schlafstörungen leiden? Dann geht es Ihnen wahrscheinlich nicht gut damit, und Sie wünschen sich dringend, diesem Problem auf den Grund zu gehen und Abhilfe zu schaffen. Weil Sie sich tagsüber erschöpft fühlen nach all den schlaflosen Nächten. Weil Sie Angst haben, dass man Ihnen die Probleme ansieht, wenn Sie mal wieder mit Augenringen zur Arbeit kommen. Weil Sie vor lauter Müdigkeit kaum noch Ihre Freunde treffen.

Die Zeit zwischen drei und vier Uhr morgens heißt übrigens Wolfsstunde. Ist das eine Uhrzeit, zu der Sie oft wach liegen? Seien Sie versichert: Sie sind kein Einzelfall. Und wir können bestimmt auch für Sie eine Lösung finden. Vielleicht ahnen Sie es schon: Häufig kommen Schlafstörungen nicht allein. Sie treten oft in Begleitung psychischer Belastungen und Probleme in unserem Le-

ben auf, oft sogar zusammen mit so heftigen wie Stress, Burn-out, Depressionen oder Angststörungen. Doch nun haben Sie dieses Buch in der Hand. Und damit die Gelegenheit, nicht nur die Schlafstörung loszuwerden, sondern gleichzeitig Ihre psychische Gesundheit zu verbessern.

Wir werden dem Schlaf in den folgenden Kapiteln viele Fragen stellen und ihm seine Geheimnisse entlocken. In den Antworten finden Sie zahlreiche wertvolle Tipps, um Ihren eigenen Schlafproblemen auf den Grund zu gehen und wieder entspannte Nächte zu verbringen. Betrachten Sie dieses Buch wie einen Notfallkoffer voller Werkzeuge, mit denen sich Schlaf und Psyche reparieren lassen. In jeder Krise Ihres Lebens können Sie den Koffer wieder öffnen und die wertvollen Hilfestellungen darin herausholen. Das vorliegende Buch kann Ihnen helfen, besser zu schlafen, psychisch stabil zu bleiben und zufriedener zu leben.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen – und danach hoffentlich geruhsame Nächte!

Einleitung

Schlaf und Psyche gehören zusammen. Wie Schwarz und Weiß, Plus und Minus, Yin und Yang bilden sie eine Einheit. Denn ist der Schlaf unruhig, macht das die Psyche instabil. Ist die Psyche aufgewühlt, stört das den Schlaf. Umgekehrt ist guter Schlaf nur möglich, wenn die Psyche zufrieden ist. Und erholsamer Schlaf wiederum stabilisiert die Psyche. Sie sehen schon: Die beiden gibt es nur im Doppelpack. Aus diesem Grund habe ich mich sowohl mit dem Schlaf als auch der Psyche sehr intensiv auseinandergesetzt und die Wechselwirkungen zwischen ihnen eingehend erforscht. Als Psychiaterin und Schlafmedizinerin begegne ich täglich Menschen, die den Kampf zwischen ihrer Psyche und ihrem Schlaf nicht mehr aushalten. Einen Kampf, in dem es leider keine Gewinner gibt – der Mensch verliert, weil seine Gesundheit leidet. Wie bei der Frau, die einmal in meine Sprechstunde kam.

Sie war im mittleren Alter, sympathisch, freundlich und gepflegt. Bisher hatte sie ihr Leben voller positiver Energie gut gemeistert. Sie hatte einen Ehemann, zwei Kinder, ein Haus – nach außen wirkte alles perfekt. Doch seit einigen Monaten litt die Frau unter schweren Schlafstörungen. Sie tat nachts kein Auge mehr zu und fühlte sich tagsüber kraftlos und erschöpft.

Bei unserer ersten Begegnung erzählte sie mir, dass sie nie eine richtig gute Schläferin gewesen war, aber dass es zu ihren Schlafstörungen erst kam, als ihr Mann sie überraschend verlassen hatte. Er sagte ihr, er hätte sich in eine andere Frau verliebt und wolle sich trennen. Sie hätten sich als Paar entfremdet. Für meine Patientin brach eine Welt zusammen. Sie fühlte sich verlassen und sah keine Perspektive mehr. Was ihren ohnehin schon unruhigen Schlaf betraf, begann mit der Trennung ein Teufelskreis. Die Frau schlief noch schlechter, grübelte im Bett stundenlang und kämpfte in der Nacht sogar mit Suizidgedanken. Tagsüber litt sie unter schmerzhaften Rückenverspannungen und zunehmender Erschöpfung. Weil sie es musste, schleppte sie sich jeden Tag zur Arbeit, doch dort begann sie aufgrund der Müdigkeit Fehler zu machen. Sie kam zu spät, war leicht reizbar und vergaß Termine. Ihr Chef sprach sie auf die Fehler an, und sie machte Überstunden, um diese auszubügeln, ließ dafür ihre Kinder warten.

Die Angst, vor lauter Müdigkeit nicht mehr arbeitsfähig zu sein oder ihre Kinder nicht mehr versorgen zu können, machte ihre Nächte noch schlimmer. Nach Monaten der Schlaflosigkeit schleppte sich die Frau mit letzter Kraft durch den Tag. Doch ihre Fassade erhielt sie lange aufrecht. Bis der Chef sie erneut ansprach und sie förmlich zusammenbrach. So kam sie zu mir.

Die Geschichte dieser Frau ist nur ein Beispiel von vielen. 2022 gaben 43 Prozent der Menschen in einer deutschlandweiten Umfrage an, in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafproblemen gelitten zu haben. Sie konnten schlecht ein- oder nicht durchschlafen, manche lagen nächtelang wach. 20 Prozent der

18- bis 31-Jährigen haben laut Robert Koch-Institut Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten. Sogar 22 Prozent der 11- bis 17-jährigen Jugendlichen berichten von Schlafschwierigkeiten. Mit dem Alter werden verschlechtert sich der Schlaf eher noch: Während etwa 20 Prozent der Menschen in ihren Dreißigern schlecht schlafen, sind es im mittleren Lebensalter zwischen 40 und 49 Jahren schon 25 Prozent. Ab 50 Jahren schläft statistisch jeder Dritte schlecht.

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie berichtet, dass die meisten nur von Zeit zu Zeit schlecht schlafen – und zwar immer dann, wenn das Leben schwierig ist.¹ Wenn es Probleme in der Familie gibt oder Stress bei der Arbeit, wenn eine nahestehende Person gestorben oder jemand arbeitslos geworden ist. Auch die Trennung vom Partner, wie sie meine Patientin erlebt hat, kann der Auslöser für Schlafstörungen sein.

Was viele nicht wissen: Psychische Belastungen und Schlafstörungen beeinflussen sich gegenseitig. Einerseits können Lebenskrisen, Stress und psychische Erkrankungen die Ursachen für Schlafstörungen sein. Andererseits kann es passieren, dass schlechter Schlaf psychische Probleme auslöst oder verstärkt. Natürlich gibt es medizinische Ursachen für Schlafstörungen. Schnarchen zum Beispiel oder bestimmte Medikamente und deren Nebenwirkungen. Sind jedoch psychische Faktoren wie Stress oder Depressionen der Grund für schlechten Schlaf, ist das ein psychosomatischer Fall.

Was ist Psychosomatik?

Das erklärt die Übersetzung der zwei Begriffe, die in diesem Wort stecken: »Psyche« ist das griechische Wort für »Seele«. »Soma« ist altgriechisch und bedeutet »Körper« oder »Leib«. Die Lehre der Psychosomatik beschäftigt sich als Teilgebiet der