Meine Schlaf-Lektüre

Ich gehe früher schlafen, damit ich länger träumen kann

Meine
Schlaf-Lektüre

Experten-Interview
Prof. Ingo Fietze über Träume

Miss Germany 2009
Elischeba Wilde über Schwangerschaft und Muttersein

Einschlaf-ABC
10 Tipps für besseren Schlaf

„Und die See wird allen neue Hoffnung bringen, so wie der Schlaf die Träume bringt daheim.“

- Christoph Kolumbus

Editorial

Was hat es wirklich auf sich mit dem Schlaf? Wissenschaftler beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit seinem Sinn, seinem Nutzen, der richtigen Einschlafzeit, den verschiedenen Schlafphasen und seiner nötigen Regelmäßigkeit. Zuwenig ist nicht gut – zuviel soll aber auch schaden. Und wenn man seine Schlafenszeiten zu kontrolliert plant, soll er uns die angestrebte Erholung sowieso vorenthalten. Apropos Erholung: Angeblich erholen Frauen sich besser, wenn sie die Nacht ab und an alleine verbringen. Dagegen sollen Männer umso tiefer ruhen, wenn sie jemand an ihrer Seite haben. Studien zufolge gehen Menschen in Mitteleuropa um kurz nach 23 Uhr zu Bett und wachen sieben Stunden und 14 Minuten später auf. Man sollte sich aber davor hüten, dieser Norm allzu diszipliniert nachzueifern, sonst wird man womöglich eher schlecht einschlafen.

Schlaf kommt ungebeten, unerfleht und ungezwungen doch am willigsten – und ist so auch am süßesten. Und: Er kann so viel mehr sein, als nur die Phase für unsere nächtlichen inneren Reparatur- und Erholungsprogramme.

Nämlich purer Genuss, der schon mit dem erschöpften sich auf die Matratze gießen beginnt. Ein paar Mal nach links und nach rechts drehen, bis man die perfekte Position gefunden hat, herzhaft gähnen und der Körper beginnt sich zu entspannen. Die Atmung verlangsamt sich, wird ruhiger, die Lungenflügel füllen sich mit Luft und langsam fallen der Stress und die Sorgen des Alltags von uns ab. Eventuell noch ein paar Minuten lesen oder ein paar Zeilen im Tagebuch notieren und nach wenigen Minuten breitet sich eine wohlige Schwere in uns aus. Unser Körper und unser Geist sinken immer tiefer in die Kissen.

Vielleicht hält uns auch das ein oder andere Problem noch wach. Doch dagegen lässt sich mit simplen Mitteln etwas tun – ganz entspannt und sogar genussvoll. Gerade bei Sorgen ist Schlaf die beste Medizin. Er ermöglicht uns den täglichen Neustart.

Doch bevor Sie nun in das Land der Träume gleiten, gönnen Sie sich ein paar Minuten unserer Schlaf-Lektüre, um mehr über das Ein- und Ausschlafen, den Schlaf und seine Räuber, über seine Sinnlichkeit, seine Verbindung mit dem Tod und seine Geschichte zu erfahren – und um ihm in all seinem Facettenreichtum zu begegnen.

Und dann: Schlafen Sie gut.

Ihr Oliver Schramm

Geschäftsführer Matratzenschutz24.net

Inhaltsverzeichnis

Im Schlummerland 6

Rubrik Schlafen 9

Das Einschlaf-ABC 9

Schlaflieder der Moderne 11

Schlafphänomene - Zucken, Zappeln, Zähneknirschen 15

Rubrik Wissenschaft 18

Schlaf vor Mitternacht - was bringt er? 18

Wie viel Schlaf brauchen wir wirklich? 22

Mittagsschlaf - Brauchen Kinder und Erwachsene ihn wirklich? 25

Sport gegen Schlafprobleme - was hilft? 28

Interview mit Prof. Ingo Fietze zum Thema träumen 31

Lifestyle and Living 33

Wir bekommen ein Baby - was ändert sich im Schlafzimmer? 33

Kolumne von Elischeba Wilde - Thema Schwangerschaft, Muttersein und Selbstständigkeit 36

Poesie zum Abschluss – Durch die Nacht 40

Im Schlummerland

Eine kleine Geschichte über die Geschichte des Schlafs

Der Schlaf ist genauso alt wie die Menschen selbst – und er hat sie schon immer so sehr beschäftigt, dass sich fast alle Kulturen mit ihm auseinandergesetzt haben. Doch vertraut man den Ergebnissen jüngerer Studien, wurde der Schlaf in den einzelnen Gesellschaften unterschiedlich gelebt und bewertet.

Besonders bedeutsam war er in der Antike. Die alten Griechen hatten mit Hypnos ihren eigenen Schlafgott. Er war der Sohn von Nyx, der Göttin der Nacht, und zugleich Bruder von Thanatos, dem Gott des Todes. So wie die Griechen sahen auch die Römer eine enge Verbindung von Schlaf und Tod. Ihr Dichter Ovid bezeichnete ihn gar als Abbild des Todes. Die Römer gestanden dem Schlaf bzw. dem mit ihm verbundenen Liegen sogar eine gesellschaftliche Bedeutung zu und erledigten viele wichtige Aufgaben liegend: So nahmen sie Lesen, Schreiben, Essen und Regieren in einem kleinen Bett, dem Lectulus, vor. Ihre Gelage und Orgien feierten sie dagegen auf einer Art Sofa, dem Triclinium, während sie ein Nickerchen im Grünen in einem Tragbett genossen. Für die eigentliche Nachtruhe war das Cubiculum vorgesehen. Dabei handelte es sich um einen baulich abgetrennten Raum, den sich nur die Patrizier leisten konnten. Er kam dem am nächsten, was heutzutage unsere Schlafzimmer sind.

Auch für die Germanen waren Schlaf und Tod zwei Brüder, die sie beide als „Sandmann“ bezeichneten. Aber nicht (wie heute oft irrtümlich interpretiert), weil er ihnen Sand in die Augen streute. Vielmehr bedeutete dieser Begriff „Send“-Bote, weil er sie an den für sie bestimmten Ort führte.

Viele der östlichen Philosophien sahen im Schlaf das eigentliche individuelle Sein jedes Menschen manifestiert. So wurde der Zustand des Tiefschlafs in altindischen Texten als „das Selbst, das Unsterbliche und Furchtlose“

beschrieben. Insgesamt wurde zwischen vier Existenzformen differenziert: dem Wachen, dem Traum, dem Tiefschlaf und einem überbewussten Zustand.

Dagegen betrachteten die christlichen und jüdischen Traditionen den Schlaf selten als Zustand der Wahrhaftigkeit. Im Gegenteil: Langschläfer galten als faul. Nicht umsonst heißt es noch heute in beiden Kulturen: Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Wenig ist über das Schlafen im Mittelalter überliefert. Bekannt ist lediglich, dass die Menschen in der Regel die Nacht nackt mit Familienmitgliedern im Heu oder Stroh verbrachten, oft auch mit ihren Tieren. Die Kultur des Schlafs feierte ihre Renaissance in den Herrscherhäusern des 17. Jahrhunderts. Schlafzimmer wurden vor allem in Schlössern und Königshöfen eingerichtet

– aber nicht nur, um darin zu schlafen. Ähnlich den alten Römern regierte Ludwig XIV., der große Sonnenkönig der Franzosen, von einem seiner Betten aus. Mehr als vierhundert soll er davon gehabt haben. Unter den Adligen und im Großbürgertum blieb es lange üblich, dass die Ehepaare in getrennten Zimmern oder sogar separaten Gebäudetrakten residierten. Im Gegensatz dazu tummelten sich die Mitglieder armer Familien alle in einem Bett. Es galt sogar als selbstverständlich, dass ihre Gäste das Bett mit ihnen teilten.

Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert entwickelten sich zwei parallele und zugleich widersprüchliche Strömungen: Die Nachtruhe wurde so ernst genommen, dass sich das Schlafzimmer als eigenständiger Raum eines Hauses oder einer Wohnung durchsetzte – auch wenn es noch bis nach dem Zweiten Weltkrieg dauern sollte, bis sich das persönliche Bett etablierte. Zugleich war Schlaf aber als eine Form des Müßiggangs verrufen. Warum sollte der Mensch in der Nacht ruhen, während Maschinen rund um die Uhr arbeiteten? Das Schlafbedürfnis galt schlicht als Produktionshemmnis.

Heute ist die Nachtruhe in ihrer Funktion als Regenerations- und Reparaturphase für Körper und Geist bekannt und anerkannt. Doch vor dem Hintergrund des Leistungsgedankens gilt langes Schlafen oft dennoch als Schwäche, während wenig Schlaf eher als Zeichen der Stärke und Effizienz

bewertet wird. Bezeichnenderweise schlafen die Menschen in der westlichen Gesellschaft heute durchschnittlich eine Stunde weniger als noch vor hundert Jahren. Sie verkürzen die Nacht aus Produktivitätsgründen. Die alten Griechen waren zwar auch oftmals nachts stundenlang wach. Aber in dieser Zeit huldigten sie ihrer Göttin Nyx, indem sie Träume diskutierten, beteten, Nachbarn besuchten – oder Bier brauten.

Das Einschlaf-ABC

Napoleon, der große Eroberer und französische Kaiser, soll erklärt haben:

„Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau, sechs ein Idiot.“ Napoleon, der Verlierer von Waterloo, der mit 51 Jahren in seiner Verbannung im Südpazifik an Magenkrebs starb, soll aber auch ab und an vor Müdigkeit im Sattel eingeschlafen sein. Was zeigt: Nichts geht über ausreichend Schlaf, um den Herausforderungen des Alltags siegreich entgegenzutreten – und gesund zu bleiben.

Für einen gesunden Schlaf gibt es weit bessere Möglichkeiten als den Rücken eines Pferdes:

Schlaf-Zimmer

Da Körper und Geist Gewohnheitstiere sind, gehören Essen, Arbeit und Fernsehen nicht in das Schlafzimmer. So wechseln wir am leichtesten in den Schlafmodus, wenn wir es betreten.

Ein-Schlaf-Rituale

Auch Rituale helfen, um gut abzuschalten: Ein warmes Bad, ein heißer Tee, Meditieren oder Lesen zeigen dem Organismus, dass Schlafenszeit ist.

Rhythmus, der erholt

Um gut ein- und durchzuschlafen, helfen regelmäßige Zeiten. Diese sollten – wenn möglich – auch am Wochenende eingehalten werden.

Matratzen mit Wirkung

Für die gesunde Nachtruhe, müssen Kopf und Rücken gut gestützt sein. Erholsamer Schlaf beginnt mit einer guten Matratze.

Kühl, dunkel und leise

Am besten schläft es sich in einem kühlen Raum. Es sollte so wenig Licht wie möglich eindringen – und wir brauchen Ruhe, um Ruhe zu finden.

Sport am Abend

Bewegung belebt Körper und Geist. Daher sollte man Sport nicht zu spät am Abend treiben.

Kleiner contra großer Schlaf

Wer früh zu Bett gehen möchte, sollte nach 15 Uhr kein Nickerchen mehr halten. Sonst könnte es abends mit dem Einschlafen schwierig werden.

Heimliche Schlafräuber

Alkohol, Rauchen, Kaffee und schweres Essen erschweren das Einschlafen und führen zu einem unruhigen Schlaf. Daher: Vier Stunden vor der Nachtruhe darauf verzichten.

Das Gedankenkarussell stoppen

Arbeit, Stress und andere Probleme können das Einschlafen erschweren. Um besser abzuschalten hilft es, diese Gedanken kurz zu notieren – und sie so loszulassen.

Der 20-Minuten-Trick

Wer nicht einschlafen kann, steht nach 20 Minuten wieder auf. Lesen, ein Tee oder entspannende Musik helfen, um Ruhe zu finden. Arbeiten und helles Licht helfen nicht.

Schlaflieder in den Kulturen der Welt

„Schlaf, Kindlein, schlaf!

Der Vater hüt´t die Schaf, die
Mutter schüttelt´s Bäumelein,
da fällt herab ein Träumelein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!“

Ganz sachte, melodisch und beruhigend klingen sie. Ihr Rhythmus erinnert an das sanfte Schaukeln im Bauch der Mutter – an den sichersten Ort der Welt. Sie strahlen Geborgenheit aus und helfen Kindern, ihren Schlaf zu finden: Schlaflieder. Es hat sie schon immer gegeben und in allen Ländern der Welt. Sie sind altes Kulturgut, berühren die Menschen auf ganz besondere Weise, sind eingängig und begleiten sie ein Leben lang. Schlaf-, Wiegen- oder Gute-Nacht-Lied sagt man in Deutschland, „nina nana“ in Italien, „arrullo“ (wie das Gurren der Taube) in Spanien und „lullabies“ heißen sie auf Englisch. Alle Schlaflieder der Welt haben eines gemeinsam: Sie ritualisieren den Abschied zur Nacht zwischen Kindern und Eltern. Dabei geht es nicht um die Schönheit des Gesangs, sondern um den Klang der vertrauten Stimme von Mutter oder Vater. Denn sie gibt den Kindern das Gefühl von Geborgenheit.

„Guten Abend, gute Nacht“ von Johannes Brahms ist wohl das bekannteste deutsche Schlaflied und womöglich sogar eines der bekanntesten der Welt, denn es wird in vielen Sprachen gesungen. Ein anderes beliebtes deutsches Gute-Nacht-Lied ist das alte Volkslied aus dem 17. Jahrhundert „Schlaf, Kindlein, schlaf“. Aber welche Lieder werden in anderen Teilen der Welt gesungen, und wovon handeln sie?

Viele von ihnen erzählen Geschichten aus der Perspektive der Eltern, etwa über die Liebe zu ihren Kindern. Andere fordern die Kinder ganz explizit zum Schlafen auf: In Brasilien wird ihnen sogar sanft mit der schwarzen Fratze eines Stiers und in Kuba mit dem weißen Teufel gedroht, um sie zum Einschlafen zu bewegen. Und während in Kenia manchmal die ganze Familie die Kinder mehrstimmig in den Schlaf singt, sind Wiegenlieder im Iran für Frauen die einzig offiziell gestatte Form des Sologesangs. Eines der bekanntesten russischen Wiegenlieder ist „Bajuschki, baju“, eine alte Weise, die es in zahlreichen Versionen gibt. Der Text verbindet die Liebe der Mutter mit ihren Gedanken an Abschied und Trennung von ihrem Sohn. Denn sie weiß, dass er irgendwann als Soldat in den Krieg ziehen wird. „Itsuki no

Komori-uta“ gehört zu den bekanntesten japanischen Wiegenliedern. Der Titel „Wiegenlied aus Itsuki“ spielt auf einen Ort auf der Insel Kyūshū an, besungen wird das traurige Leben einer kleinen Sklavin.

Schlaf, Kindlein, schlaf!
Am Himmel zieh'n die Schaf.
Die Sterne sind die Lämmerlein,
der Mond, der ist das Schäferlein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!

Immer wieder entstehen internationale Musikprojekte, in denen Gute-Nacht-Lieder unterschiedlicher Länder auf einer CD miteinander vereint sind. Eines der interessantesten von ihnen ist „Lullabies from the Axis of Evil"

(Schlaflieder von der Achse des Bösen): Der norwegische Musikproduzent und Lyriker Erik Hillestad rief dieses Projekt ins Leben, nachdem der damalige US-Präsident George W. Bush 2003 die „Achse des Bösen" ausgerufen hatte, mit der er eine neue Teilung der Welt in Freunde und Feinde seines Landes markieren wollte. Auf der CD finden sich 14 im Duett gesungene Lieder. Die Duos setzen sich aus je einer Sängerin von der sogenannten „Achse des Bösen" und einer aus der westlichen Welt zusammen. Sie singen jedes dieser Schlaflieder einmal in ihrer Originalversion und einmal in einer moderneren Variante auf Englisch.

Darunter befinden sich Lieder wie „Sad sol" (You, My Destiny) aus dem Iran, „Ya Lei Ma Atwalak" (This Never Ending Night) aus Palästina, „Lalolalo"

(Don't You Worry, My Child) aus Afghanistan sowie „Nami" (Angel) aus

Syrien. Zu den bekanntesten Interpretinnen dieses Projekts gehören Nina Hagen, Eddi Reader von Fairground Attraction und die mexikanisch/US-amerikanische Sängerin Lila Downs.

Mit den „Lullabies from the Axis of Evil" will Hillestad den Menschen vor allem eines nahe bringen: Überall auf der Welt – ganz gleich wo – brauchen Kinder Schlaf und Frieden, auch in Ländern, die Bush zu Feinden erklärt

hatte. Und die Mütter und Väter, die ihnen Schlaflieder singen, unterscheiden sich nicht wesentlich von den Eltern in anderen Ländern. Denn die Menschen haben überall die gleichen Bedürfnisse: vor allem Frieden. Musik und Schlaf sind zwei kraftvolle Mittel, mit denen sie Frieden finden können.

„Schlaf, Kindlein, schlaf!
So schenk ich dir ein Schaf
mit einer goldnen Schelle fein,
das soll dein Spielgeselle sein.
Schlaf, Kindlein, schlaf!“

Schlafphänomene – Zucken, Zappeln, Zähneknirschen

Der Schlaf wird landläufig als Zustand äußerster Ruhe definiert – die Augen sind geschlossen, die Muskeln entspannt, der Schläfer atmet ruhig und tief...

Dennoch gibt es Phänomene, die während des Schlafes auftreten und alles andere als entspannt wirken. Manche bemerkt man selbst, manche nimmt man vor allem beim Partner oder bei den Kindern wahr: Nächtliches Zucken, Zappeln und Zähneknirschen - was steckt dahinter? Was ist harmlos und was ist behandlungsbedürftig, welche Therapiemaßnahmen können ggf. Linderung schaffen?

Unwillkürliche nächtliche Zuckungen erleben nach aktuellen Schätzungen ca. 70% aller Menschen: Gerade in der Einschlafphase zucken sie oft derart heftig zusammen, dass sie davon aufwachen. Oft ist dieses Zucken auch mit dem Gefühl des Fallens und Erschreckens verbunden. Dieses Phänomen bezeichnet man im Mediziner-Deutsch als Einschlaf-Myoklonie, erstmals untersucht wurde es 1959 an der Oxford University. Die Ursache dieses Einschlafzuckens liegt darin, dass während des Übergangs vom Wach- zum Schlafzustand die einzelnden Körperfunktionen unterschiedlich schnell heruntergefahren werden. Gesteuert wird der Einschlafprozess dabei von einem Teil des Hirnstamms – der Formatio reticularis. Gerade nach hektischen Tagen kommt es hier zu Störungen: Die Körper ist schon im Ruhezustand, das Gehirn jedoch ist noch wach. Ein Erklärungsansatz ist, dass die vom Gehirnstamm ausgelösten Muskelzuckungen dazu dienen, die Körperspannung wieder zu erhöhen und so die Balance zwischen Körper und

Geist wiederherzustellen. An stressigen Tagen kann es also helfen, vor dem Zubettgehen bewusst einige Entspannungsübungen zu machen, um das Gehirn schon einmal „herunterzutakten“ und ein sanftes Einschlafen zu fördern.

Wesentlich seltener als das Einschlafzucken ist das nächtliche Zappeln, das schon im 17. Jahrhundert erstmals von einem Mediziner beschrieben wurde: Bei circa 5-10% der Bevölkerung kommt es während des Schlafes in periodischen Abständen zu unwillkürlichen Bewegungen der Beine und/oder Arme. Dieses Zappeln kann zum wiederholten unbemerkten Aufwachen führen und so den Schlaf empfindlich stören. Häufig tritt auch während des Einschlafens ein Kribbeln, Jucken und ziehender Schmerz in den Gliedmaßen auf. Ursache hierfür ist das Restless-Leg-Syndrom, zu deutsch: das Syndrom der ruhelosen Beine, eine neurologisch bedingte Gefühlsstörung in den Gliedmaßen. Bei der Mehrheit der Betroffenen sind die Symptome so leicht, dass keine Therapie nötig ist – oftmals erfahren sie von diesem Phänomen erst durch den Partner, der durch mehr oder weniger sanfte Fußtritte oder Armbewegungen geweckt wird. Wer allerdings unter massiver Beeinträchtigung des Nachtschlafes leidet, sollte unbedingt einen Arzt konsultieren – Medikamente schaffen hier schnell und nachhaltig Abhilfe.

Ein drittes Phänomen ist das Zähneknirschen, fachsprachlich auch als Bruxismus bezeichnet. 20-30% aller Menschen knirschen im Schlaf mit den Zähnen – teils nur gelegentlich und leicht, teils so hartnäckig, dass es zu erheblichen Abschleifschäden an den Zähnen sowie massiven Verspannungen der Kiefer- und Gesichtsmuskeln und damit verbundenen Schmerzen kommt. Durch die Geräuschentwicklung kann auch der Partner

im Schlaf gestört werden. Abhilfe schafft hier eine einfache Kunststoffschiene: Diese wird auf die obere Zahnreihe aufgesetzt und verhindert zum einen das Abschleifen der Kauflächen und sorgt zum anderen für eine gleichmäßigere Verteilung des Drucks. Als Auslöser für das nächtliche Zähneknirschen gilt vor allem der Stress, seltener sind kieferorthopädische Probleme wie beispielsweise Zahnfehlstellungen die Ursache. Eine Konsultation mit dem Zahnarzt kann schnell klären, ob Behandlungsbedarf besteht, oder nicht.

Der gesunde Schlaf vor Mitternacht…

… ist ein Ammenmärchen?

„Eine Stunde Schlaf vor Mitternacht
ist besser als zwei danach.“

(Altes Sprichwort – dessen
Allgemeingültigkeit
angezweifelt werden darf)

Wer kennt das nicht? Der Tag war nicht nur lang, sondern auch hart und stressig. Ärger im Berufsverkehr morgens, Ärger im Berufsverkehr abends, dazwischen unerfreuliche Auseinandersetzungen mit Kollegen, zurück Zuhause gibt es noch Probleme in der Beziehung oder Streitereien mit den Kindern. Die Krönung ist dann noch der Haushalt: Berge von dreckiger Wäsche und schmutzigem Geschirr wollen gewaschen, gespült und weggeräumt werden. Ganz am Ende eines solchen mörderischen Tages fallen wir entnervt und entkräftet ins Bett – doch es stellt sich nicht der ersehnte erholsame Schlaf ein, sondern Hunderte von Gedanken und Überlegungen vergrätzen uns die Nachtruhe. **Das Karussell im Kopf kommt einfach nicht zur Ruhe.** Unruhig und wach liegen wir im Bett.

Als ob das alles nicht schon aufreibend genug wäre, mogelt sich jetzt auch noch eine alte Volksweisheit in unser Bewusstsein. Leise wie eine Fliege flüstert sie uns ein, dass doch der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste und

wertvollste sei. Und laut wie eine Hummel brummt es nun in unserem Kopf, dass wir doch diese ganz besondere Regenerationsphase vor 24 Uhr so dringend brauchen, weil wir uns sonst am nächsten Tag noch energieloser, unausgeglichener und entkräfteter fühlen werden. Damit ist es mit der heiß ersehnten Entspannung nun vollkommen vorbei. In unserem Kopf hämmert und dröhnt es – und wir wähnen uns schon am Rande eines Nervenzusammenbruchs.

Aber stimmt das überhaupt? Ist die Erholung vor 24 Uhr wirklich intensiver oder gar gesünder als in den Stunden nach Mitternacht?

Um diese Frage zu beantworten, hilft zunächst **ein Blick auf die Entstehung dieses alten Volksglaubens**. Er stammt aus einer Zeit, als die biologische Uhr und der Schlafrhythmus der Menschen noch sehr viel stärker von der Sonne geprägt waren. Schon bald nachdem sie unterging, begann die Schlafenszeit der Menschen – und kurz nach ihrem Aufgang, sozusagen mit dem ersten Hahnenkrähen, begann wieder der Arbeitstag. Wer also die Stunden vor

Mitternacht nicht bereits zum Schlafen genutzt hatte, lief mit der Zeit Gefahr, an Schlafmangel und den damit verbundenen Begleiterscheinungen zu leiden.

Heute sind sich die meisten Schlafforscher ohnehin einig, dass für einen gesunden und erholsamen Schlaf vor allem die Tiefschlafphasen ausschlaggebend sind. In dieser Zeit erholt sich der Körper, und das Gehirn entspannt sich. Diese Phasen treten der Wissenschaft zufolge vor allem in den ersten fünf Stunden nach dem Einschlafen auf. Ob da die Uhr schon Mitternacht geschlagen hat, ist unerheblich. Die Tiefschlafphasen wechseln sich mit den Traumphasen ab, in denen das Gehirn sehr aktiv ist und mithilfe der Träume unsere Erlebnisse des Tages verarbeitet.

Wichtig ist eine gewisse, jedoch keine verzweifelte Regelmäßigkeit unserer Einschlafzeiten. Wir sind nun einmal Gewohnheitstiere. **Wer für gewöhnlich um 21 oder 22 Uhr ins Bett geht**, für den ist der Schlaf vor Mitternacht tatsächlich wertvoll, weil sein Biorhythmus, seine innere Uhr, darauf eingestellt ist, in dieser Zeit mit der Regeneration und Entspannung zu beginnen. Wer davon häufiger abweicht, wird bald tagsüber unter Ermüdungserscheinungen leiden. Wer aber regelmäßig um ein Uhr – und damit nach Mitternacht – schlafen geht, hat seine tiefste Schlafphase zwischen ein und drei Uhr nachts. Die ist, die nötige Regelmäßigkeit vorausgesetzt, nicht weniger erholsam oder gesund als die vor Mitternacht. Ungesund sind laut dem aktuellen Stand der Forschung die häufigen Wechsel, wie sie etwa Schichtarbeiter leben.

Unsere innere Uhr interessiert sich also herzlich wenig für alte Ammenmärchen. Nachtschwärmer können die späten Stunden getrost

genießen, ihnen drohen keine Krankheiten. Zumindest nicht, weil sie nach Mitternacht zu Bett gehen.

Schlafdauer – Wie viel ist nötig?

… ein Vergleich vom Kleinkind bis zum Senior?

Die Frage nach der optimalen Dauer des täglichen – bzw. nächtlichen – Schlafes zielt vor allem darauf, das persönliche Wohlbefinden zu optimieren:

Wer „gut ausgeschlafen“ ist, fühlt sich von den Anstrengungen des Vortags geistig und körperlich erholt, ist energiegeladen und fit für den neuen Tag! Wie lange also sollte der Mensch schlafen, um dieses Optimum zu erreichen? Die Antwort auf diese Frage hängt zu einem Großteil vom Lebensalter ab, da sich das Schlafbedürfnis im Laufe des Lebens signifikant verändert:

Säuglinge schlafen im ersten Lebensmonat bis zu 16 Stunden, also fast zwei Drittel ihrer Lebenszeit! Diese 16 Stunden verteilen sich relativ gleichmäßig auf Tag und Nacht – auch wenn es sich für junge Eltern oft anders anfühlt. Typisch ist vor allem der häufige Wechsel von Schlaf- und Wachphasen: Das Baby ist kaum mehr als 3-4 Stunden hintereinander wach.

Mit der Zeit nimmt die Schlafdauer kontinuierlich ab und es etabliert sich ein fester Tag-Nacht-Rhythmus: Einjährige Kinder brauche noch 13 Stunden Schlaf, Dreijährige 12 Stunden. Die im Kleinkind-Alter oft zu beobachtenden Kämpfe um die Schlafengeh-Zeit deuten in den seltensten Fällen darauf hin, dass das Kind tatsächlich weniger Schlaf braucht: Meistens handelt es sich um die noch in Entwicklung begriffene Abstimmung des Schlafrhythmus und

der Wahrnehmung der eigenen Müdigkeit angesichts der vielen aufregenden Erlebnisse, die die Welt einem Kleinkind bietet.

Auch Schulkinder sollten bei der Einschulung noch 10,5 Stunden, in der vierten Klasse dann 9,5 Stunden schlafen. Im Teenager-Alter machen Kinder dann eine körperlich und geistig anstrengende Entwicklungsphase auf dem Weg zum Erwachsensein durch: Bis zum Alter von 16-17 Jahren sollten Heranwachsende noch mindestens 9-10 Stunden schlafen, mehr ist durchaus normal und kein Grund zur Besorgnis. Dennoch schlafen statistisch gesehen gerade Teenager oft zuwenig.

Die Frage nach der normalen Schlafdauer für Erwachsene beantworten gerade Frauen mit dem viel zitierten Spruch von den „8 Stunden Schönheitsschlaf". Tatsächlich wird die optimale Schlafdauer mit 7-8 Stunden angegeben, wobei es natürlich individuelle Ausnahmen gibt: Manch einer kommt vielleicht mit 6,5 Stunden gut aus, während ein anderer 9,5 Stunden braucht. Hier sollte weniger die medizinische Normvorstellung als das persönliche Wohlbefinden das richtige Maß angeben! Ob man dabei als

„Eule" oder „Lerche", als Langschläfer oder Frühaufsteher unterwegs ist, ob man seinen Tiefschlaf vor oder nach Mitternacht hält, ist nach der Mehrheit der Studien unerheblich: Wichtig ist vor allem die Gesamtdauer des Schlafes und der Tiefschlafphasen, sowie das möglichst lange Durchschlafen, da auch kurze Störungen den Erholungseffekt nachhaltig beeinträchtigen.

Im Seniorenalter dann – so die landläufige Meinung – nimmt das Schlafbedürfnis ab. Das ist jedoch ein Trugschluss: Die moderne Schlafmedizin zeigt vielmehr, dass zwar das nächtliche Schlafbedürfnis geringer und die Tiefschlafphasen kürzer werden, aber die insgesamt über 24 Stunden benötigte Schlafmenge nicht kleiner wird. Was sich verändert ist

vor allem der Tag-Nacht-Rhythmus: Der verringerte Nachtschlaf und insbesondere die kürzeren Tiefschlafphasen werden durch ein stärkeres Schlafbedürfnis während des Tages ausgeglichen. Dies sollte nicht als Störung sondern als Normalität verstanden und in die Tagesplanung integriert werden: Ein Nickerchen am Nachmittag tut vielen älteren Menschen gut und entspricht dem natürlichen Schlafrhythmus des Alters.

Mittagsschlaf …

… brauchen Kinder und Erwachsene ihn wirklich?

Mit der Frage nach der Notwendigkeit des Mittagsschlafs ist es ähnlich wie mit der Schlafdauer insgesamt: Ob ein Mittagsschlaf notwendig ist oder nicht, hängt vor allem vom Lebensalter des Menschen ab.

Für Säuglinge stellt sich die Frage nach dem Mittagschlaf nicht – der Rhythmus von Babys ist von stets in kurzer Folge wechselnden Schlaf- und Wachphasen geprägt. Im Alter von 6 Monaten brauchen die meisten Babies nur noch zwei Schlafphasen während des Tages, ab einem Alter von 18 Monaten dann nur noch eine: Insofern kann man bei Anderthalbjährigen von einem Mittagsschlaf sprechen. Diese Altersangaben sind aber lediglich Richtwerte – keine Mutter sollte sich Sorgen machen, wenn diese einen Monat früher oder später erreicht werden!

Für Kleinkinder im Alter von anderthalb bis drei Jahren wird der Mittagsschlaf wärmstens empfohlen: Auch wenn das Schlafengehen oft mit langwierigen Ritualen und oft auch erheblicher Überredungskunst der Eltern verbunden ist, braucht das Kind doch diese Regenerationphase zwischen den beiden Tageshälften. Nach aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung verarbeitet das Gehirn in dieser Zeit die unzähligen neuen Erkenntnisse und Lernerfolge, die stete Wiederholung während des Schlafes aktiviert dabei dieselben neuronalen Verbindungen wie beim Lernen im Wachzustand. Ein

weiteres wichtiges Argument für den Mittagsschlaf ist die Ausschüttung des Wachstumshormons im Schlaf.

Im Alter von vier bis sechs Jahren sind es zumeist die etablierten Gewohnheiten von Kindertagesstätten & Tagesmüttern und zum anderen die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes selbst, die über die Fortführung des Mittagsschlafes bestimmen. In manchen Fällen kommt es auch nach einer vorübergehenden Aussetzung des mittäglichen Nickerchens zu einem Revival. Als notwendig erachtet wird der Mittagsschlaf aus medizinischer Sicht bei Kindern in diesem Alter nicht mehr.

Wenn Kinder keinen Mittagsschlaf mehr halten, kann es hilfreich sein, als Übergangsphase zum vollständig durchwachten Tag eine Mittagspause einzulegen: Eine körperliche Ruhephase nach dem Essen entspricht dem natürlichen Bio-Rhythmus des Menschen und kann gerade für noch im Wachstum befindliche kleine Menschen hilfreich sein. Für eine solche Mittagspause bieten sich ruhige Beschäftigungen an: Ein Hörbuch, ein Puzzle, gemeinsames Kuscheln bei entspannter Musik – auch die Eltern können sich hier das nötige halbe Stündchen Auftanken abholen!

Im Erwachsenen-Alter hält die Mehrheit der Menschen in Deutschland keinen Mittagsschlaf – das Schlafen am Arbeitsplatz gilt nicht nur als Indiz für Faulheit und mangelnde Leistungsbereitschaft sondern ist sogar ein offizieller Kündigungsgrund! in anderen Kulturen dagegen ist dies ganz anders:

In Südeuropa hält man traditionell Siesta und in vielen asiatischen Ländern gehört der Mittagsschlaf zum Büroalltag dazu. Innovative Arbeitgeber in Amerika haben das Power-Napping als probates Mittel zur

Produktivitätssteigerung entdeckt und auch in Deutschland gibt es schon erste Mitarbeiter-Ruheräume: Der Mittagsschlaf als natürliche Konsequenz des Tiefs im zirkadianen Rhythmus scheint also auch bei Erwachsenen auf dem Vormarsch!

Was im Büroalltag noch undenkbar ist, wird im Rentenalter dann zum erreichbaren Luxus – und auch zum biologischen Bedürfnis. Mit zunehmendem Alter erleben viele Menschen eine Veränderung ihrer Schlafgewohnheiten: Der Nachtschlaf wird kürzer und weniger tief – dafür nimmt die Müdigkeit tagsüber zu. Dies entspricht der natürlichen Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus im Alter, daher sollten Senioren das Nickerchen nach dem Mittagessen bewusst in ihren Tagesablauf einplanen und genießen.

Sport gegen Schlafprobleme

Was hilft?

Die Bedeutung des erholsamen Schlafs für das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die physische und mentale Leistungsfähigkeit ist kaum zu überschätzen. Für gesundheitsbewusste Menschen ist es daher gut, zu wissen, dass sie selbst einiges tun können, um ihre Schlafqualität zu fördern. Yoga, Meditation, autogenes Training, progressive Muskelentspannung - all diese Übungen erfordern vergleichsweise wenig Zeit, erbringen aber einen enormen Nutzen. Das Wirkungsprinzip ist in allen vier Fällen ähnlich: Die Übungen tragen dazu bei, die zwei Hauptursachen von Schlafstörungen zu lindern – sie lösen zum einen muskuläre Verspannungen und zum anderen mentale Spannungszustände, d.h. sie lenken den mentalen Fokus weg von den Sorgen und Ereignissen des Alltags. Damit machen sie Körper und Geist bereit für den erholsamen Nachtschlaf.

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Übungspraxis, die Meditation und Körperübungen miteinander vereint. Die westliche Rezeption konzentriert sich vor allem auf letztere, wobei nicht der Leistungsgedanke sondern das konzentrierte, zielgerichtete und körperbewusste Ausführen der als Asana bezeichneten Übungen im Vordergrund steht. Für ein Abendritual braucht es keine komplizierten, nur nach langer Übung erreichbaren Positionen – schon eine Sequenz einfacher Streck- und Entspannungsübungen ist hier zielführend. Die Yoga-Praxis wirkt sowohl auf den Körper wie auch auf den Geist, da der Fokus auf die Bewegungen, die korrekte Körperposition und die dabei erlebten Empfindungen sehr meditativ ist.

Die Meditation ist eine aus Asien stammende geistige Übungspraxis, die darauf zielt, den Geist von Alltagsgedanken zu befreien und entweder auf einen bestimmten Gegenstand, ein bestimmtes Erleben oder das Nichts zu konzentrieren. Eine Anfängerübung ist die Geh-Meditation, bei der ein Spaziergang ganz langsam und bewusst durchgeführt wird, wobei die gesamte geistige Aufmerksamkeit dem Akt des Gehens und den dabei erlebten Empfindungen gilt. Auch die klassische Sitz-Mediation kann einfach zuhause als Abendritual durchgeführt werden: Egal ob im Sessel oder im Lotos-Sitz, Hauptsache der Fokus wird nach innen, auf den eigenen Atem oder einfach die Stille des umgebenden Raumes gerichtet. Bereits mit einer Fünf-Minuten-Meditation kann eine spürbare Befreiung von geistiger Anspannung erzielt werden.

Autogenes Training ist eine westliche Entspannungstechnik, die mit Selbstsuggestionen arbeitet. Dabei wird in entspannter Haltung – im Liegen oder Sitzen – die Aufmerksamkeit der Reihe nach auf einzelne Körperteile konzentriert. Dabei wird durch die Selbstsuggestion „mein Arm wird schwer und ruhig“ ein meßbarer Entspannungseffekt erzielt: Die Durchblutung in den jeweiligen Körperteilen steigt an, die Muskelspannung sinkt. Ist diese Technik einmal erlernt, kann sie als Abendritual effektiv zur Beruhigung nach einem anstrengenden Tag eingesetzt werden.

Ein ähnliches Prinzip verfolgt die Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen. Wer mit den Selbstsuggestionen des Autogenen Trainings nicht gut zurecht kommt, findet möglicherweise in der stärker körperlichen Herangehensweise eine Lösung: Hierbei werden nacheinander bestimmte Muskeln angespannt und danach entspannt. Dies

fördert die bewusste Wahrnehmung der Entspannung und sorgt für eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems.

Sämtliche dieser Methoden können in Kursen, über DVD-Kurse oder Bücher erlernt werden. Welche Methode dabei die „beste“ ist, hängt stark von persönlichen Präferenzen ab – der eine fühlt sich von dem spirituellen Ansatz der Meditation stärker angesprochen, der andere bevorzugt die systematisch-körperliche Herangehensweise der Progressiven Muskelentspannung. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten liegt – für ein entspanntes Einschlafen und erholtes Aufwachen am nächsten Tag!

Interview mit Prof. Ingo Fietze

Eine Expertenmeinung zum Thema Schlaf

Ist es wahr, dass wir Klarträumen erlernen können?

Wir können lernen mit Klarträumen umzugehen, aber nicht sie zu erlernen. Grundsätzlich ist es so, dass wir als gesunder Schläfer aus dem Traumschlaf nicht wach werden. Und das ist gut so! Erst ein sensibler Schläfer, oder der gesunde Schläfer wenn er in der 2.Nachthälfte gestört wird (frühmorgendlicher Straßenlärm) oder der Schlafgestörte werden oft im Traumschlaf wach. Wenn man das bemerkt, dann merkt man auch, dass man Träume weiterträumen, ihnen eine andere Richtung geben oder neue Personen hinzufügen kann. Zu lernen ist dabei nur, den Trauminhalt festzuhalten in der Wachphase. Der verliert sich nämlich sehr schnell.

Wenn ja, können das Kinder auch?

Wenn man ihnen das so oder anders begreiflich erklärt und sie den Zusammenhang verstehen, dann geht das sicher auch. Kinder sind aber meist noch gute Schläfer!

Wie wichtig sind Träume für uns und warum können wir uns meist nicht erinnern?

Nicht so wichtig wie der Tiefschlaf, aber wichtig für die psychische Erholung und das Gedächtnis. Wer sich nicht erinnert wird einfach nicht wach aus dem

traumschlaf, hat also einen guten Schlaf und eine hohe Weckschwelle im Traumschlaf.

Wir bekommen ein Baby

Was verändert sich im Schlafzimmer?

Werdende Eltern sind im Zuge von Schwangerschaft und Geburt mit einer Vielzahl von Veränderungen konfrontiert, die einen radikalen Wechsel bisheriger Gewohnheiten und Routinen bedeuten. Ein wichtiger Faktor - und zugleich ein häufiges Problem - für das Wohlbefinden vor und nach der Geburt ist das Schlafen!

Die Umstellung beginnt häufig bereits in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten: In dieser Zeit erleben viele werdende Mütter einerseits eine stete Müdigkeit aufgrund der Hormonumstellung, andererseits – paradoxerweise – aber auch mehr oder minder starke Schlafstörungen. Nach einer Erholungspause in der Mitte der Schwangerschaft führt der wachsende Bauchumfang im dritten Trimester dann oft dazu, dass die werdende Mutter nachts kaum noch eine bequeme Schlafposition findet. Zudem halten sich auch die ungeborenen Babys nicht immer an Mutters Tag-Nacht-Rhythmus und melden sich mit regem Strampeln. Umso wichtiger ist es, die Umstellungen entspannt anzugehen, für optimale Schlafbedingungen und eine gesunde Lebensweise zu sorgen und ansonsten auf natürliche Hausmittel – heiße Milch mit Honig, Lavendelkissen etc. - zurückzugreifen. Eine beruhigende Massage des verständnisvollen werdenden Vaters hilft auch oft Wunder!

Ist das Baby erst einmal auf der Welt, erfolgt die nächste große Umstellung: Wohin mit dem kleinen Erdenbürger? Ob das Baby am besten im eigenen Zimmer oder im Elternschlafzimmer schlafen sollte, darüber gibt es

widerstreitende Meinungen: Gegen das Elternschlafzimmer spricht die Gefahr, das Kind beim Zubettgehen, durch abendliche Gespräche, durch Husten oder Schnarchen und durchs morgendliche Wecker-Klingeln unnötig aufzuwecken. Für das Elternschlafzimmer spricht vor allem die schnelle Erreichbarkeit: Wacht das Baby nachts auf, können die Eltern schnell trösten. Viele Eltern fühlen sich auch sicherer, wenn sie ihr Kind neben sich atmen hören. Bei dieser Entscheidung sollten sich die Eltern vor allem nach dem eigenen Bauchgefühl richten – was funktioniert für sie, was funktioniert für das Baby besser?

Schläft das Baby im Elternschlafzimmer, empfiehlt die Mehrheit der Experten ein geeignetes Babybett in unmittelbarer Nähe des elterlichen Bettes – andererseits gibt es auch Befürworter der Praxis, das Baby mit entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen im elterlichen Bett schlafen zu lassen. Eine geradezu geniale Kompromisslösung, die die Vorteile beider Varianten vereint, ist ein Beistellbettchen, das an das Elternbett angedockt wird: So ist das Kind ganz nah, hat aber auch seinen eigenen geschützten Platz. Ansonsten gelten die Regeln, die generell für den gesunden Schlaf gelten: Der Schlafraum sollte rauchfrei, gut gelüftet und mit 16-18°C temperiert sein.

Dass Babys anfangs nicht durchschlafen ist normal – und kann sich, individuell verschieden – durchaus auch lange so hinziehen. Problematisch wird dies insbesondere dann, wenn einer der Partner früh aufstehen muss und einen vollen Arbeitstag vor sich hat. Hier sollten sich die jungen Eltern von herkömmlichen Erwartungen und „Standardlösungen“ befreien und kreativ nach Lösungen suchen: Ist es besser, wenn das Baby doch im eigenen Kinderzimmer schläft? Hilft es, wenn der arbeitende Partner nachts – ganz

oder teilweise - auf das Sofa im Nachbarzimmer umzieht? Kann vielleicht am Wochenende ein Babysitter die nächtliche Betreuung übernehmen, während sich die Eltern im Nebenzimmer gründlich ausschlafen? Auch über die Frage, wie man die Rolle als junge Eltern mit dem natürlichen Wunsch nach zärtlicher Zweisamkeit verbinden kann, sollten beide Partner offen sprechen.

Kolumne von Elischeba Wilde

Thema: Schwangerschaft

Wie gut, dass ich dieses Buch erst in die Finger bekomme, als mein Kind schon auf der Welt ist. Die Freundin hat es ja ganz gut gemeint, aber muss man in seiner Schwangerschaft tatsächlich so viel von Depressionen, Komplikationen und Brustentzündungen beim Stillen lesen? Gemäß den Autoren bist du ja halb tot wenn du schwanger bist.

Ein ähnliches Gespräch führe ich mit meiner Hebamme - ein paar Tage vor der Entbindung. Ob ich gerne stillen möchte. „Ja“ erwidere ich prompt.

Rasch füge ich aber auch hinzu, dass mir eine Bekannte ein ganzes Buch über das richtige Anlegen und Tipps beim Stillen geliehen hat und ich gar nicht dazu gekommen bin das zu lesen. Ich sei irgendwie immer viel zu beschäftigt gewesen. Das sei auch gut so, entgegnet sie mir lächelnd.

Eine gewisse Unbefangenheit mag von Vorteil sein. Es sei auch wichtig sich nicht zu sehr darauf zu versteifen, dass Stillen die einzig gute Nahrung fürs Kind ist.

Meine Schwangerschaft empfinde ich von Anfang an als sehr schön. Natürlich gibt es Tage, wo ich darüber nachgrübele, wie ich das alles schaffen werde. Und dann folgen wieder die Momente, wo ich mir ausmale was wir alles mit dem Wonneproppen unternehmen können. Ich stelle mir vor, wie er mir eine Blume pflückt, freudig entgegen rennt und laut „für Mama“ ruft.

Immer wieder wende ich den Tipp eines Ayurveda Lehrers an, den ich ein Jahr vor meiner Entbindung kennen gelernt habe. Bloß nicht darüber nachgrübeln was alles schief gehen kann. Natürlich macht man das auch als positiver Mensch schon mal. Vor allem vor den Geburtsschmerzen habe ich schon Monate vor dem Entbindungstermin so richtig Schiss.

Aber dieser weise Mann erklärt mir, dass ich mir immer wieder positive Details ausmalen soll. Sogar zur Optik und zum Wesen meines Kindes könnte ich mir Gedanken machen. Ich stelle mir einen kleinen blonden zuckersüßen Jungen vor, der einerseits total pflegeleicht ist, aber andererseits auch ein richtig kerniger Bengel sein kann. So ein goldiger und süßfrecher Wonneproppen eben. Mit viel Babyspeck und großen hellblauen Augen.

Meine Tätigkeit als Model und Moderatorin versuche ich während meiner Schwangerschaft größtenteils weiterzuführen. „Wenn ich mit dickem Bauch moderieren darf, dann darfst du das auch“ antwortet ein Auftraggeber mit einem Augenzwinkern auf meine Frage, ob ich weiterhin für ihn Kunden interviewen darf. Für ein anderes Format erzähle ich in die Kameras, dass es heute um Welpen geht. Und ja – wie man mir ansieht habe ich keine Melone verschluckt sondern würde bald auch ein Baby bekommen. Und dass so kleine Wesen absolut süß sind – kleine Hunde und natürlich erst recht so zarte Säuglinge.

Auch habe ich Spaß an verrückten Fotoproduktionen. Zum Beispiel lasse ich mir für ein Shooting von einer Visagistin mein Lieblingsultraschallbild per Bodypainting auf den Bauch malen. Das wird dann auch gleich für mein Youtube Format ElischebaTV gefilmt.

Aber was ist mit Jobs im Ausland? Darf ich während meiner Schwangerschaft überhaupt noch fliegen? Verstrahle ich dabei nicht mein Kind?

Laut Ärzten ist das mittlere Schwangerschaftsdrittel ideal. Die anfängliche Übelkeit ist in der Regel überwunden, die Hormone haben sich ein bisschen eingespielt und der Bauch ist noch nicht so rund, dass er die werdende Mutter im Urlaub beschwert. Im ersten Drittel besteht außerdem eine erhöhte Gefahr von Blutungen und Fehlgeburten - in den letzten beiden Monaten einer Schwangerschaft kann das Risiko einer Frühgeburt steigen.

Mit ein bisschen Vorfreude im Gesicht fliege ich dann im fünften Monat meiner Schwangerschaft für ein Tauchsportmagazin nach Thailand – als Redakteurin und Moderatorin. Bis auf das Erkunden der Tiefen des Ozeans nehme ich am ganzen Programm teil. Manchmal könnte ich glatt vergessen dass ich schwanger bin.

Doch irgendwann geht es immer mehr auf die Geburt zu. In mir wächst nicht nur die Vorfreude. Auch der Respekt vor der Rolle als Mutter. Da ich so ein Weichei bin auch vermehrt Angst vor den Schmerzen einer Geburt. Und so stellt sich für mich die Frage wie ich entbinden möchte.

Krankenhäuser finde ich häufig etwas steril. Entschlossen wähle ich die Nummer von einem Geburtshaus und lege mit dem Gequatsche los. Ich würde in drei Monaten mein Kind kriegen und möchte bitte eine Wassergeburt und eine PDA. Eine PDA bitte möglichst schon wenn die Wehen gerade anfangen. Also praktisch schon wenn ich den Raum betrete.

Halt! Halt! Halt! Im Geburtshaus würde es gar keine PDA geben, so die Reaktion meiner leicht verblüfften Gesprächspartnerin. Die Frauen könnten

das auch ohne schaffen. Das hat doch auch in der Vergangenheit immer geklappt. Früher hat es solche Hilfsmittel noch nicht gegeben.

Au Weia. Ich will doch im Krankenhaus entbinden. Jede Mutter mit der ich darüber rede bestätigt mich darin, dass die medizinische Versorgung das Wichtigste ist und dass man dort auch auf eventuelle Notfälle wesentlich besser eingerichtet ist. Stimmt – das Geburtshaus war wohl so eine Schnapsidee.

Wie die Geschichte weitergeht, erfahren Sie im nächsten Teil unseres Schlafratgebers.

Durch die Nacht

Die Dunkelheit legt sich wie ein blauschwarzer Vorhang über die Stadt. Unten auf den Straßen gehen die Lichter an. Und während die Motorengeräusche langsam leiser werden, wird die Luft hier oben klarer und frischer. Ich sitze am Fenster, beobachte den Verkehr und die Menschen dort unten, rauche meine erste Zigarette und wünschte, ich könnte mich so auflösen wie der Rauch, den ich durch meine Nase ausatme. Stattdessen bleibe ich, wer ich bin. Kein Rauch, keine Luft, die entschwindet, sondern ich selbst mit Leib und Seele, mit meinen Erinnerungen und meinen Sehnsüchten.

Wind kommt auf. Ich spüre ihn auf meiner Haut wie eine Hand, die mich sanft streichelt. Der Wind wird stärker. Ich lehne mich aus dem Fenster, zünde mir die zweite Zigarette an, nehme einen tiefen Zug, inhaliere und halte ihn für eine Weile brennend in meiner Lunge gefangen, bevor ich ihn wieder durch meine Nase entlasse. Und jetzt passiert es. Ich löse mich auf, werde zuerst selbst zu blauem Dunst und dann Teil des Windes. Langsam gleite ich hinab, wie ein Blatt im Herbst vom Baum fällt. Stockwerk für Stockwerk schwebe ich nach unten, bis ich festen Boden unter mir spüre.

Aber es sind nicht meine zwei Füße, mit denen ich auf der Erde lande, sondern vier schwarze samtige Pfoten. Geschmeidig bewege ich mich auf ihnen durch die Straßen. Erst langsam, dann schneller. Der Asphalt ist trotz der späten Stunde noch angenehm warm und jede Berührung meiner Pfoten ist wie ein sanftes Federn. In meinem schwarzblau glänzenden Fell bin ich jetzt Teil der Nacht und streife weiter durch die Straßen.

Etwas zieht mich in eine dunkle Seitenstraße, weg von dem Lärm der Motoren und dem grellen Licht der Lampen. Nichts Konkretes, kein Geruch, kein Geräusch, mehr ein Gefühl. Das Bedürfnis nach Ruhe, nach vollkommener Stille. Ohne zu wissen, wohin mein Weg mich führt, gelange ich ein paar Ecken weiter an eine alte Mauer aus roten Ziegelsteinen. Mit einem Satz springe ich hinauf und blicke auf ein stillgelegtes Bahnhofsgelände. Mondbeschienen ragt das Bahnhofsgebäude wie ein alter hohler Zahn in die Nacht, die verrosteten Gleise ziehen sich wie Korallenketten durch die Dunkelheit.

Mit einem bedächtigen Sprung lande ich auf dem Boden. Aufmerksam schreite ich an den Gleisen entlang, schaue mal links, mal rechts, aber niemand scheint außer mir hier zu sein. Mit jedem Meter, den ich den Gleisen folge, führen sie mich hin zu einem Tunnel. Wie ein großes schwarzes Loch steht der Eingang vor mir. Mehr als dass ich in den Tunnel schreite, scheine ich in eine andere Welt einzutauchen. Kein Licht erreicht mich mehr. Es ist so dunkel, dass mein Fell mit einem Mal eins ist mit meiner Umgebung. Nicht einmal meine Pfoten kann ich mehr sehen. Langsam, ganz langsam taste ich mich voran, ohne zu wissen, warum ich überhaupt weitergehe.

Ich könnte umkehren. Doch etwas zieht mich weiter in den Tunnel hinein. In seine Dunkelheit und seine Ruhe. Zeit und Raum scheinen hier still zu stehen. Immer tiefer atme ich durch meine Nase ein und aus. Meine Lunge füllt sich. Ich halte inne, dann lasse ich die verbrauchte Luft entströmen. Noch ein tiefer Atemzug, so tief dass meine Schnurrhaare genüsslich vibrieren. Mit all dem Sauerstoff in mir habe ich das Gefühl, wie ein Astronaut im All zu schweben.

Plötzlich spüre ich, dass ich nicht alleine bin. In dieser allgegenwärtigen Dunkelheit, irgendwo in meiner Nähe, befindet sich noch jemand. Ganz still stehe ich da und warte. Nichts regt sich. Nur mein Instinkt sagt mir, dass da noch jemand ist. Ich halte inne. Langsam mischt sich ein warmer, würziger Duft in die klare Frische der Nachtluft und ich spüre, wie etwas Weiches mein Fell berührt. Ganz leicht, fast unmerklich. Ich halte weiter inne und aus der vorsichtigen Berührung wird ein sachtes, noch kaum merkliches Reiben. Meine Nasenflügel beben. Ich kann nichts sehen, aber ich fühle, wie eine wohlige Wärme durch mein Fell dringt und sich in mir ausbreitet. Meine Schnurrhaare zittern. Meine Lunge füllt sich mit dem würzigen Duft. Ohne die Berührung zu unterbrechen, wende ich mein Gesicht in die Richtung, aus der ich den Duft wahrnehme. Doch ich kann nichts sehen, nichts erkennen. Plötzlich spüre ich, wie meine Schnurrhaare über etwas Festes streifen. Fast schon wie im Rausch inhaliere ich den Duft, der mir entgegenströmt.

Und jetzt passiert es wieder. Mein schwarzblaues Fell löst sich erst zu blauem Dunst auf und wird dann Teil der frischen klaren Nachtluft. Leicht wie eine Feder schwebe ich nach oben, bis ich ganz eins werde mit der Luft, der Nacht und dem großen Atem der Erde.

Egal ob schlafen, träumen oder einfach nur ruhen – für all das ist eine gute Matratze die beste Voraussetzung. Um aber die Qualität einer hochwertigen Matratze über viele Jahre zu sichern, ist es besonders wichtig, sie gut zu schützen. Aus diesem Grund hat sich der Onlinehandel Matratzenschutz24.net im Jahr 2007 in der thüringischen Landeshauptstadt Erfurt gegründet. Er deckt mit seinen Produkten alle Bereiche ab: vom Matratzenschutz für Babys und Kinder über Encasing, Allergikerschutz bis hin zum Nässeschutz bei Inkontinenz. Kurz: Auf **Matratzenschutz24.net** gibt es alle Produkte für Menschen, die ihre Matratze schützen und hygienisch gut schlafen wollen.

Mittlerweile spezialisiert sich das Unternehmen nicht mehr nur auf den Schutz, sondern bietet auch Matratzen selbst in allen Größen, Maßen und Sonderanfertigungen an: für Betten in Schlafzimmern, Wohnwagen, Ferien- und Krankenhäusern, Hotels, Pflegeeinrichtungen und sogar auf Schiffen. Alles ist möglich – natürlich auch in Standardmaßen. Vor zwei Jahren hat das Erfurter Unternehmen auch Matratzen aus eigener Herstellung in sein Programm aufgenommen.

Über das Buch

Herausgeber: Procave GmbH –
Matratzenschutz24.net