

Träumen TEXT: KERSTIN HARDT *mit*

TRYPTOPHAN





DIE FOOD-FORUM-EXPERTIN

KERSTIN HARDT
studierte Ernährung und Sport. Seit 20 Jahren ist sie eine der erfolgreichsten Gesundheits- und Mental-Coaches Deutschlands. Auch Tipps für einen erholsamen Schlaf gehören in ihr Coaching-Programm.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Und das ist auch gut so, denn Schlaf ist lebenswichtig. Schlafstörungen sind heute allerdings zur Volkskrankheit geworden, vor allem unter Frauen. Welche Tipps und Tricks dabei helfen, morgens erholt aufzuwachen

Ohne Nahrung kann ein Mensch mehrere Wochen überleben, ohne Flüssigkeit wenige Tage, aber bereits nach 24 Stunden Schlafentzug reagiert das Gehirn mit Halluzinationen. Gesundheit, Vitalität, Lebenskraft und ein schlanker Körper sind nur dann langfristig zu erreichen, wenn wir ausreichend schlafen, denn während des Schlafs laufen lebenswichtige Prozesse ab.

Aber was tun, wenn man einfach nicht mehr gut schläft und damit auch die nötige Regeneration nicht mehr stattfinden kann? Schlafstörungen gelten als neue Volkskrankheit. Ein erholsamer Schlaf ist für viele Frauen zur Seltenheit geworden. Rund die Hälfte der Bevölkerung klagt über eine schlechte Schlafqualität, über Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Oder beides.

Nicht die Anzahl der geschlafenen Stunden bestimmt die Qualität des Schlafs, sondern die der geschlafenen 90-Minuten-Zyklen. Im Schlaf durchlaufen wir pro Zyklus der Reihe nach vier verschiedene Phasen, die sich im Laufe der Nacht stetig wiederholen. Wichtig für die Erholung ist, dass alle vier Phasen dieses Zyklus' geschlafen werden. Um das besser zu verstehen, ist es wichtig, dass Frauen die unterschiedlichen Schlafzyklen kennen (siehe Kasten nächste Seite).

Dieser 90-Minuten-Zyklus ist das Geheimnis guten Schlafes ist. Viele Frauen fühlen sich bereits nach vier Zyklen, also sechs Stunden, ausgeschlafen, manche erst nach fünf oder sechs Zyklen. Wichtig ist, dass die Zyklen nicht unterbrochen werden und wir rechtzeitig ins Bett gehen, damit alle nötigen Zyklen durchschlafen wurden, wenn der Wecker klingelt. Frauen, die länger zum Einschlafen brauchen, sollten das einplanen und entsprechend früher zu Bett gehen. Diese einfache Regel

beherzigen die wenigsten. Es lohnt sich, sie auszuprobieren, weil sich dadurch die Qualität des Schlafs wirklich enorm steigern lässt.

ZU VIEL ALKOHOL RAUBT DEN SCHLAF

Wer glaubt, sich durch den geliebten Rotwein am Abend etwas Gutes zu tun, liegt leider falsch. Die anfängliche Bettschwere kehrt sich in der zweiten Nachthälfte in Unruhe um. Etliche Studien zeigen, dass Menschen nach einem „Gläschen“ Wein, Sekt, Champagner oder auch Bier in der zweiten Nachthälfte häufiger aufwachen.

Wer noch mehr Hochprozentiges zu sich nimmt, kann in der Nacht sogar Atemprobleme bekommen. Denn Alkohol in höheren Dosen kann die Atmung stark beeinträchtigen. Das führt dann dazu, dass auch Frauen nachts schnarchen und es dabei manchmal zu gefährlichen Atemaussetzern kommt, auch Schlafapnoe genannt. Das ist kein Männerproblem (siehe Kasten nächste Seite). Aber auch die Ernährung kann unsere Nachtruhe erheblich stören. Die Nachwirkungen eines üppigen Mahls am Abend kennen die meisten von uns. Schwer ▶

SCHLAF-TIPPS IN DEN PODCASTS VON KERSTIN HARDT:

iTunes: <https://apple.co/31q6E7I>

Google Podcast:

<http://bit.ly/2wPgYYW>

Spotify: <https://spoti.fi/33bj5o5>

UNTERSTÜTZUNG BEIM MEDITIEREN:

www.kerstin-hardt-meditation.de

MEHR WISSEN:

www.kerstin-hardt.com

verdauliches Essen wie fettes Fleisch mit Knödeln und Kohlgemüse, Fast Food mit Fritten oder die süße Buttercremetorte sind beispielsweise wahre Schlafräuber. Am nächsten Morgen fühlen wir uns dann wie „gerädert“.

Auch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie scharfe Speisen, etwa gewürzt mit Ingwer, Chili oder Pfeffer, tun uns abends meist nicht gut. Sensible Frauen können sogar nach dem Genuss der scharfen Sprossen von Radieschen oder Brokkoli nicht einschlafen. All diese Lebensmittel strengen die Verdauung an, treiben den Blutzuckerspiegel und mit ihm den Stoffwechsel in die Höhe, obwohl der Körper doch nachts zur Ruhe

kommen sollte. Daher sollte am Abend die kleinste Mahlzeit gegessen werden. Als mentale Hilfestellung kann man sich ein Thermometer mit einer Skala von 1 bis 10 vorstellen. Bei 1 hat man viel Hunger, bei 10 ist man komplett satt. Für einen guten Schlaf sollte man abends nur bis zur „6“ essen. Noch besser wäre es sogar, das Abendessen ab und zu ausfallen zu lassen. Auch wenn man anfangs vielleicht vor Hunger nicht einschlafen kann, nach kurzer Eingewöhnungsphase ist der Schlaf umso erholsamer. Dieses sogenannte Dinner Cancelling oder Intermittent Fasting verkürzt sogar die Schlafzyklen, so dass wir morgens früher und erholt aufwachen.



DER 90-MINUTEN-ZYKLUS

► DIE EINSCHLAFPHASE – STADIUM 1

Sie beginnt schon, wenn wir die Augen schließen und einschlafen möchten. Wie lange es dauert, bis wir tatsächlich in den Schlaf finden, ist unterschiedlich. Bis zu 30 Minuten ist laut Experten alles normal. Im ersten Stadium der Einschlafphase wechselt der Körper zwischen Wachsein und Schlafen. Wir können jetzt sehr leicht wieder aufgeweckt werden.

► **DIE EINSCHLAFPHASE – STADIUM 2** In diesem Stadium wird allmählich die Gehirnaktivität langsamer, und wir nähern uns Schritt für Schritt den tieferen Ebenen des Schlafs. Die gesamte Einschlafphase nimmt etwa die Hälfte eines Schlafzyklus ein.

► **DIE TIEFSCHLAFPHASE** Danach beginnt der wichtige Tiefschlaf. Er hat sicher eine besondere Bedeutung. Wer morgens schon mal aus einer Tiefschlafphase gerissen wurde, kennt das Gefühl: Wir fühlen uns gerädert, wie benommen und kommt nicht „in die Gänge“. Tiefschlafphasen sollten daher möglichst nicht unterbrochen werden. In dieser Phase sinkt der Blutdruck, verlangsamen sich Herzschlag und Atmung und verliert die Muskulatur merklich an Spannung. Es gibt keine Augenbewegungen mehr, die Körpertemperatur ist jetzt am niedrigsten, und wir reagieren schwächer auf äußere Reize. Unser Gehirn verarbeitet nun die Erlebnisse des Tages. Gleichzeitig finden wichtige Regenerationsprozesse in den Zellen statt, die beispielsweise auch unser Immunsystem stärken.

► **DIE REM-PHASE** Unser Gehirn ist jetzt sehr „aufgeweckt“, ein Zustand, der dem Wachsein ähnelt. Die Augen bewegen sich schnell, woher diese Phase ihren Namen hat (REM, engl.: rapid eye movements). Außerdem steigen nun Herz- und Atemfrequenz sowie Blutdruck wieder an. Die REM-Phase ist die Zeit der intensiven Träume. Geht sie zu Ende, wird der Schlaf wieder leichter und der gesamte Schlafzyklus beginnt von vorne. Manche Menschen wachen am Ende eines Schlafzyklus auf, andere schlafen bis zum Morgen durch.



LEBENSMITTEL MIT HOHER MELATONIN-KONZENTRATION:

Pistazien, Nüsse, Cranberrys

LEBENSMITTEL MIT TRAUMHAFTER TRYPTOPHAN-KONZENTRATION:

Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sesam



Eine besonders wichtige Rolle spielt das Hormon Melatonin, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Melatonin ist ein Botenstoff und wird im Zwischenhirn durch Umwandlung des „Glückshormons“ Serotonin hergestellt. Die Produktion wird durch Licht gehemmt. Erst wenn es dunkel wird, beginnt der Organismus Serotonin in Melatonin umzuwandeln. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, stellt sich unser Körper darauf ein, bald zu schlafen. Mit pflanzlichen Lebensmitteln kann man der eigenen Melatonin-Produktion auf die Sprünge helfen. Der Körper kann dieses „Schlafhormon“ aber auch über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu benötigt er als Baustein die Aminosäure Tryptophan sowie zusätzlich Vitamin B6 und Magnesium (siehe Kasten). Wer sich diese tollen Saaten und Kerne in sein Müsli mixt, bereitet schon am Morgen seinen guten Schlaf für die Nacht vor.

GANZ WICHTIG: LICHT AUS IM SCHLAFZIMMER

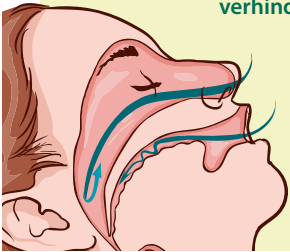
Wer also gut schlafen möchte, braucht ein dunkles Schlafzimmer. Unbedingt auch daran denken, dass elektrische Geräte wie ►

WENN FRAUEN NACHTS DER ATEM STOCKT

Gut geschlafen? Das sollten sich Frauen öfter mal fragen – und auch bewusst machen. Klappt's mit dem Ein- und Durchschlafen? Schnarchen Sie? Viele Frauen tun es, vor allem nach den Wechseljahren, wenn das Gewebe im Mund-Rachen-Raum durch den Rückgang an Östrogen schlaffer wird. Aber: Sie geben es nicht gerne zu, denn es gilt heute leider immer noch als „unweiblich“. Wachen Sie wie gerädert auf, obwohl Sie eigentlich ausreichend lange geschlafen haben? Sind Sie tagsüber müde, leistungs- und konzentrationschwach? Dann holen Sie sich Hilfe bei einem Schlafmediziner. Nein, Sie müssen nicht gleich ins Schlaflabor. Heute kann man die Schlafqualität mit einem kleinen Gerät bequem zu Hause über Nacht testen und dabei auch häufige Atemaussetzer (Schlafapnoe) erkennen. Die können übrigens auch Nicht-Schnarcher haben. Es gibt viele effektive Therapien, damit Sie bald wieder erfrischt in den Tag starten können – und mögliche Folgeerkrankungen einer Schlafapnoe wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder auch Herzinfarkt und Schlaganfall

verhindert werden. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) sieht große Defizite in der Versorgung der Bevölkerung mit schlafbezogenen Erkrankungen. Also, fragen Sie Ihren Hausarzt nach einem Schlafmediziner in Ihrer Nähe – und schlafen Sie gut! Das hält gesund.

MEHR WISSEN: WWW.DGSM.DE



Fernseher oder Handys störendes Licht abgeben können. Bei den meisten Computern und mobilen Geräten gibt es mittlerweile eine Funktion, um das Licht am Abend zu regulieren. Der sogenannte „Night-Shift-Modus“ stellt die Farben des Displays automatisch auf ein wärmeres Spektrum um. Morgens kehrt das Display dann von selbst wieder zu den ursprünglichen Einstellungen zurück. Elektrische Geräte haben ohnehin im Schlafzimmer nichts zu suchen, weil Elektrosmog vielen Menschen nicht guttut. Wer gut schlafen möchte, kauft sich am besten einen analogen Wecker. Ebenfalls wichtig: Die Heizung im Schlafzimmer ausschalten. Experten empfehlen eine Schlafzimmertemperatur zwischen 15 und 18 Grad Celsius.

WIE SIE IHREN KOPF „AUSSCHALTEN“ KÖNNEN

Einer der größten Schlafräuber ist Stress. Wer am Abend den „Tatort“ schaut oder mit negativen Nachrichten ins Bett geht, sorgt automatisch für Unruhe im körpereigenen System. Jede Form von Information beeinflusst das vegetative Nervensystem, das 97 Prozent aller Vorgänge im Körper steuert. Diesem System ist es egal, ob es sich dabei um eine reale Situation handelt oder um

Informationen aus Filmen oder Nachrichten. Negative Botschaften erzeugen Stress und versetzen das Nervensystem in Alarmbereitschaft!

Daher am Abend möglichst positive Botschaften ins Gehirn fließen lassen! Das Unterbewusstsein speichert diese guten Signale, und der Körper kann besser und erholt schlafen. Jeder kennt das, man liegt im Bett und das Grübeln nimmt kein Ende. Der Gedankenstrom will einfach nicht abreißen. Die Aufgaben, die man noch zu erledigen hat, der Stress mit der Arbeitskollegin oder die Angst vor dem, was kommt, lassen uns kein Auge zumachen. Was tun?

➤ Führen Sie ein Schlaftagebuch! Schreiben Sie ein bis zwei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen, ihr Problem mit allen offenen Fragen auf. Danach legen sie das Buch zur Seite und geben ihrem Körper folgende Botschaft als Signal: „Alles ist gut. Morgen ‚darf‘ ich weitermachen. Die Nacht ist zum Schlafen da.“ Sie werden staunen, welche enorme Wirkung das hat. Denn der Körper entspannt jetzt, weil er lernt, das Problem nicht vor dem Schlafen lösen zu müssen.

➤ Meditieren Sie! Das ist das beste Werkzeug. Menschen, die meditieren, lernen ganz automatisch, auch in stressigen Situ-

TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

- 1** Richten Sie sich eine Rückzugs-Oase zum Schlafen ein.
- 2** Der Raum muss dunkel sein, also ohne Licht und elektrische Geräte, damit der Körper Melatonin produzieren kann.
- 3** Essen Sie spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen die letzte Mahlzeit, und zwar gut verdauliche Speisen, die auch den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe treiben.
- 4** Lassen Sie das Abendessen zweimal in der Woche ausfallen. Ihr Körper regeneriert, und nach einer Eingewöhnungsphase wird der Schlaf viel besser.
- 5** Finden Sie heraus, wie viele Schlafzyklen sie wirklich benötigen, um ausgeschlafen zu sein. Üben Sie den 90-Minuten-Zyklus.
- 6** Achten Sie darauf, dass Sie sich drei Stunden vor dem Schlafen nur noch mit positiven Nachrichten beschäftigen.
- 7** Beginnen Sie mit Meditation. Eine geführte 10-Minuten-Meditation hat schon eine sehr große Wirkung.
- 8** Reduzieren Sie den Alkohol.
- 9** Pflegen Sie vor dem Zubettgehen ein Schlaftagebuch.

ationen, ihren Körper zu entspannen. Das vegetative Nervensystem kommt dadurch schneller in Balance, Stresshormone werden abgebaut, und der Geist wird ruhiger und klarer.

