

Wie man sich bettet, so schläft man

Warum guter Schlaf so wichtig ist



Schnell einschlafen, gut durchschlafen und morgens entspannt und voller Tatkraft aus den Federn steigen. So wünscht man sich das. Bei der Mehrheit klappt das auch, aber immerhin zwanzig bis dreißig Prozent aller Menschen in westlichen Industrieländern klagen über Schlafstörungen. „Im Schlaf erholen sich vor allem Gehirn und Kreislauf“, erklärt Dr. Elio Adler vom schlafmedizinischen Kompetenz-Zentrum Intersleep in Steglitz. Zudem regenerieren sich Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben von der täglichen Belastung. Auch die Muskeln gewinnen neue Kraft. Guter Schlaf ist die Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Schlaf ist aber kein monotoner Zustand, sondern ein Wechsel zwischen verschiedenen Phasen. „Normalerweise sinken wir in Zyklen von der Fast-Wach-Phase 1 in die Traumphase oder REM-Phase (in der sich die Augen schnell bewegen, daher der Name: aus dem Englischen rapid eye movement) über die Schlafphasen 2 und 3 bis in die Tiefschlafphase 4“, erklärt der 41-jährige Mediziner. „Dabei verarbeitet unser Gehirn das Erlebte.“ Wie heftig diese Verarbeitung manchmal sein kann, weiß jeder, der schon einmal einen Alptraum hatte. Jede Unterbrechung der vier Schlafphasen führt dazu, dass die wichtigen Erholungsprozesse des Körpers gestört werden. Da dies auf Dauer krank macht, sollten die Ursachen von Schlafstörungen ausfindig gemacht und behoben werden.

Zu den gefährlichen Schlafstörungen gehören insbesondere das Schnarchen und Atemaussetzer, sogenannte Apnoen, die die Sauerstoffzufuhr des Körpers behindern. Gegen das Schnarchen rät der Schlafmediziner Dr. Adler Übergewichtigen zu erst zum Abnehmen und grundsätzlich zur Seitenlage. Abhilfe schaffen können auch spezielle Zahnschienen, die den Unterkiefer nach vorne ziehen, damit die Zunge frei liegen kann. Wenn das nicht hilft, empfiehlt er bei schwerer Apnoe spezielle Atemmasken, die die Luftwege offen halten. Als letzte Möglichkeit wird eine Operation angesehen.

Zur Schlafhygiene gehört nach Aussage des Mediziners auch, dass der Konsum von Essen, Getränken und Nikotin vor dem Zubettgehen eingeschränkt wird, denn nur ohne zusätzliche Verdauungsvorgänge kann sich der Körper in der Nacht regene-



rieren. Außerdem ist wichtig, dass der Schlaf nicht gestört wird, weder durch Licht noch durch Musikberieselung oder laufenden Fernseher. Vor dem Schlafengehen sollte auch noch einmal kurz gelüftet werden, damit genug Sauerstoff im Zimmer ist. Optimal ist eine Raumtemperatur bis maximal 18 Grad Celsius.

Matratzen & Co

„Gut betten will gelernt sein“, sagt Klaus-Peter Müller von Betten Bunge. In vierter Generation wird das 1927 eröffnete Tempelhofer Traditionsgeschäft mittlerweile geführt. Ein stabiles Bett, die passende Matratze und ein flexibler Bettrahmen sind Grundvoraussetzungen für guten Schlaf, sagt der 71-jährige Seniorchef. Matratzen seien durchschnittlich 18 Jahre in Gebrauch, „zu lange“, meint der Bettenfachmann. Alle zehn bis maximal 13 Jahre sollte die Schlafunterlage gewechselt werden. Wichtig ist der Härtegrad der Matratze, von 1 für etwa 50 Kilo Körpergewicht bis 4 für über 100 Kilo schwere Menschen. Drei Matratzentypen machen den Großteil des Marktes aus: Schaumstoff, Federkern, und viskoelastische Matratzen mit Schaumstoffen, die für die Raumfahrt entwickelt wurden. Die Preise beginnen bei 200 Euro und können für hochwertige Matratzenmodelle mehr als 2.000 Euro betragen. „Das ist viel Geld, aber wenn man bedenkt, dass der Mensch ein Drittel seines Lebens darauf verbringt, ist es im Vergleich beispielsweise zum Auto recht preiswert.“

Wichtig ist, dass man sich auf der Matratze wohl fühlt und dass das Material atmet“, so Müller. Sein Tipp: „Die Matratzen bei jedem Beziehen wenden, damit sie sich nicht einseitig flachliegen.“ Darunter sollte ein Buchenholz-Lattenrost für Elastizität sorgen. Für Senioren empfiehlt er elektrisch verstellbare Bettrahmen, die verschiedene Sitz- und Liegepositionen ermöglichen.

Fachkundige Hilfe bei der Neuanschaffung von Matratzen bieten nicht nur gut sortierte Betten- und Möbelhäuser, auch die regelmäßigen Produktprüfungen der Stiftung Warentest geben wichtige Informationen zu vielen Modellen und Anbietern. In jedem Fall sollte die Kaufentscheidung reiflich überlegt werden, denn: Wie man sich bettet, so schläft man.

Broschüren zum Thema Schlaf

Die Charité

charite.de/dgsm/rat/welcome.html

Barmer GEK

online in der Infothek oder unter 0800-454 01 50

Schlafmedizin-Zentrum Intersleep

Schloßstraße 34, Steglitz,
Tel.: 030-99 28 88 92 83,
Mo-Fr 9–18 Uhr,
www.intersleep.de