

VOGUE

DEUTSCH

07/08/2023
JULI/
AUGUST
€ 9,-
DEUTSCHLAND
€ 9,- ÖSTERREICH
SFR 14,30 SCHWEIZ

THE

LAUREN HUTTON

NEW

LUXURY



*Na, dann gute Nacht:
Besser schlafen
ist eine langfristige
Angelegenheit*

FOTO: DARIO CATELLANI / TRUNK ARCHIVE

AUGEN ZU und durch

GUTER SCHLAF ist für viele Menschen ein seltener LUXUS. Dabei gibt es so einiges, was leicht dabei HELFEN kann, nachts besser zu ruhen, wie uns eine Expertin verriet

E

rinnern Sie sich eigentlich noch, wann Sie das letzte Mal so richtig gut geschlafen haben? Falls nicht: Damit sind Sie nicht allein. Wir sind zu einer Gesellschaft von Übermüdeten geworden, jede:r vierte Deutsche hat immer wieder Probleme ein- und durchzuschlafen. Bei zehn Prozent der Bevölkerung wird sogar eine Insomnie, eine klinische Schlafstörung, diagnostiziert, wie uns Prof. Dr. Dr. habil. Kneginja Richter verriet. Die Expertin ist Chefärztin an der Curamed Tagesklinik in Nürnberg und Professorin an der dortigen Technischen Hochschule. Außerdem ist sie Vorsitzende des Wissenschaftlichen Komitees der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin. Kurz: Wenn sich jemand auskennt, dann sie. Also, warum tun wir uns so schwer damit, zu schlafen? Genau wie wir unser Smartphone nachts ans Ladekabel hängen, ist Schlaf schließlich der Strom für unsere menschliche Batterie. Jeder Elternteil eines Säuglings versteht auch sofort, warum Schlafentzug eine grausame Foltermethode ist.

Der gesamte Gadget-Markt hat das Thema schon lange als gewinnbringenden Mangel erkannt. Da gibt es die Apple Watch, die innerhalb der Health-App Schlafphasen trackt, oder den Oura Ring, ein schmales Wearable für den Finger, der seit einem Update diesen März analysiert, ob Sie eine nachtaktive Eule oder eine frühaktive Lerche sind. Die meisten Menschen benutzen ihn wahrscheinlich, weil er auch Auskunft über die Tiefe des Schlafs gibt. Sie fühlen sich morgens, als hätte ein Elefant auf Ihnen gelegen? Der Oura Ring zeigt es Ihnen schwarz auf weiß. Da knüpft Sleep Syncing 2023 an. Die große Hoffnung der Schlaflosen entpuppt sich bei genauerem Hinsehen allerdings auch nur als Zusammenfassung von Tipps, die wir schon längst kannten – früh ins Bett, weg vom Handy, nicht so spät essen. Wir müssen unser Leben unserem Schlafrhythmus anpassen und nicht umgekehrt. Kneginja Richter hat für uns acht Tipps zusammengefasst, die wirklich helfen. Und auch gleich eine Wahrheit mit im Gepäck: Niemand schafft es, das alles in seinen Alltag zu integrieren. Wir sind Menschen, bei denen es immer wieder drunter und drüber geht, deshalb blei-

ben Sie realistisch: Suchen Sie sich drei Ratschläge heraus, die Sie die nächsten drei Wochen konsequent befolgen können. Denn guter Schlaf ist eine langfristige Angelegenheit und klappt nicht von heute auf morgen. Seien Sie nachsichtig mit sich.

BLAUES LICHT

Endlich, der Tag ist geschafft, ab auf die Couch, Füße hoch, Fernseher an. Über die Probleme der Seriencharaktere auf Netflix zu lachen macht schließlich viel mehr Spaß, als sich mit den eigenen zu befassen. Dann im Bett noch mal durch Instagram scrollen und das perfekte Leben anderer bewundern, Wecker an, Augen zu. Und wieder auf. Kommt Ihnen bekannt vor? Dann drücken Sie mal lieber den Aus-Knopf. Die bunten Bildschirme berieseln uns nämlich nicht nur mit Unterhaltung, sondern auch mit blauem Licht. Das ist auch in Sonnenstrahlen enthalten, wie uns Kneginja Richter erklärt. Es fällt durch unsere Augen in die Zirbeldrüse, „einem winzigen Organ in unserem Gehirn, das wie ein Lichtschalter funktioniert“, erklärt die Expertin. Wenn tagsüber blaues Licht hineingelangt, werden wir aktiv, ist es dunkel, beginnt sie das Schlafhormon Melatonin freizusetzen, und wir werden müde. Für alle, die auf Fernseher, Tablets und Laptops am Abend aber nicht verzichten können (oder wollen), hat Dr. Richter zwei etwas alltagstauglichere Tipps: „Ich empfehle, den Nachtmodus auf dem Handy ab 19 Uhr einzuschalten, dann wird automatisch der Blaulichtanteil reduziert. Eine ähnliche Wirkung haben auch Brillen mit Blaulichtfilter.“

INNERE UHR

Michelle Obama stand um 4:30 Uhr auf, als sie im Weißen Haus lebte, Kris Jenner startet zur selben Zeit mit E-Mails und einem Kaffee in den Kardashian-Alltag, und Jennifer Aniston schlürft zu dieser Uhrzeit erst mal ein Hollywood-stereotypisches Zitronenwasser. Aber keine Sorge, wir möchten Sie gar nicht überreden, Frühaufsteher:in zu werden. Es geht vielmehr darum, immer zur selben Zeit aufzustehen. „Die Freisetzung von Botenstoffen und Hormonen im Körper läuft in einer bestimmten Regelmäßigkeit ab – ein gutes Beispiel sind da Sexualhormone, sonst hätten Frauen auch keine regelmäßige Periode“, erklärt Kneginja Richter. So ist das auch bei dem Schlafhormon Melatonin. „Wir sollten dafür sorgen, durch regelmäßige Bett- und Aufstehzeiten unserem Körper einen Rhythmus vorzugeben, an den er dann die Melatoninproduktion anpasst.“ Wird dieser >

„Ich empfehle, den NACHT-MODUS auf dem HANDY ab 19 Uhr einzuschalten“
Kneginja Richter

„NIKOTIN und KOFFEIN wirken aufputschend, ALKOHOL sorgt für Durchschlafstörungen“
Knejinja Richter

Schlafrythmus regelmäßig eingehalten, schlafen Sie schneller ein, sind morgens wacher und erholt. Wie viele Stunden Schlaf Sie dabei brauchen, müssen Sie ganz einfach testen. „Um das herauszufinden, ist das Gefühl nach dem Erwachen relevant. Nach wie vielen Stunden Schlaf fühlen Sie sich optimal erholt?“ In Deutschland brauchen zwar 70 bis 80 Prozent aller Menschen zwischen sieben und acht Stunden Schlaf, es gibt aber auch die restlichen Menschen, die länger als acht Stunden oder weniger als sieben Stunden Schlaf benötigen.

LEICHTES ABENDESSEN

Wie oft haben Sie sich das schon vorgenommen, nur um spätabends wieder mit einem Bauch voller Pasta im Bett zu liegen? Eigentlich wissen wir es ja besser, und auch die Expertin bestätigt: „Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollten wir keine schweren Mahlzeiten mehr zu uns nehmen.“ Es kommt also nicht nur darauf an, wann wir essen, sondern auch, was. „Am besten essen Sie Eiweiß mit ein paar Kohlenhydraten, wie Naturjoghurt mit Haferflocken und etwas Honig“, empfiehlt Knejinja Richter. Ihr zugehörig sind übrigens ein paar Snacks auch später noch okay – greifen Sie da aber lieber zu Nüssen, Edamame oder salzigem Popcorn statt Chips und Schokolade.

ROUTINEN

In den Pyjama schlüpfen, Zähne putzen, vorlesen, ein Gute-Nacht-Kuss. Ein Kind ins Bett und zum Schlafen zu bringen ist mehr oder weniger einfach, aber definitiv etwas, von dem wir uns auch als große Kinder etwas anschauen sollten. Kurz: keine Veränderungen. Wenn wir jeden Abend vor dem Zubettgehen dasselbe machen, signalisieren wir unserem Körper, dass wir bald schlafen. „Die Melatoninausschüttung wird dann zum Reflex – und wir erziehen uns quasi selbst“, erklärt die Expertin. „Wir sollten dafür sorgen, dass wir eine angenehme, entspan-

nende Routine vor dem Einschlafen pflegen.“ Schnappen Sie sich Ihr Lieblingsbuch, meditieren Sie, hören Sie einen Podcast oder schreiben Sie Tagebuch – ganz egal, probieren Sie sich aus und finden Sie Ihr persönliches Pendant zu Ihrer liebsten Gute-Nacht-Geschichte aus der Kindheit.

EXZESSE AUSLASSEN

Nicht ohne Grund sind Alkohol, Zigaretten und Espresso-Martinis beliebte Begleiter einer langen Partynacht – ohne sie würden wir oft schon nach der ersten Bar wieder nach Hause fahren. Doch: „Nikotin und Koffein wirken aufputschend, und Alkohol sorgt für Durchschlafstörungen“, mahnt Knejinja Richter. Wenn Sie also nicht gerade das Nachtleben unsicher machen wollen, sollten Sie sich vom obligatorischen Glas Rotwein am Abend verabschieden, denn auch wenn das beim Einschlafen hilft, zeigt sich der Effekt laut Dr. Richter zwei Stunden später und „macht die Beine unruhig“.

SPORT MEIDEN

Bewegung in den Alltag zu integrieren ist natürlich wichtig, allerdings bleibt dafür (wenn überhaupt) meist nur abends Zeit. Wenn Sie dann stolz auf sich sind, überhaupt noch kurz vor dem Schlafengehen ein Work-out in Ihren Tag gequetscht zu haben, hat Knejinja Richter schlechte Neuigkeiten: „Beim Sport wird Adrenalin freigesetzt, und das putscht den Körper auf. Der braucht anschließend längere Zeit, um sich wieder zu entspannen.“ Achten Sie also darauf, je nach Aktivität genug Zeit zwischen Work-out und Schlafengehen zu lassen. „Machen Sie Yoga, reichen zwei Stunden, ist das etwas wie Kickboxen, sollten Sie schon drei Stunden Abstand halten.“

KONFLIKTE UMGEHEN

Arbeit, Stress oder aufwühlende Filme sind für das Gehirn genauso anstrengend wie ein intensives Work-out für den Körper und können schlaflose Nächte verursachen. „Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man keinesfalls mehr streiten!“, rät Knejinja Richter zudem. Sie dürfen also offiziell am Abend den Kopf ausschalten – die Expertin rät zu leichter Unterhaltung und Comedy-Podcasts. „Nichts, bei dem wir zu viel nachdenken müssen.“

GUTE SCHLAFUMGEBUNG

Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen schroff, aber am besten schlafen wir still, kalt und dunkel. „17 bis 18 Grad Raumtemperatur, keine synthetische Bettwäsche und am besten nicht ganz nackt schlafen“, rät Knejinja Richter. Denn nachts schwitzen wir am meisten, was durch synthetisches Material verstärkt wird, und ohne Kleidung kühlen wir zu sehr aus. Außerdem empfiehlt die Expertin, in Rückenlage zu schlafen, weil es am gesündesten für die Wirbelsäule ist. Wenn Sie bei dieser Schlafposition direkt an laut schnarchende Partner:innen denken – auch hierfür hat die Expertin eine einfache Lösung: Ohrstöpsel. MARIA GOLDBACH



Hilfreich für ein kühles Schlafzimmer: der „Purifier Humidify + Cool Formaldehyde Luftbefeuchter PH04“ von DYSON, um 699 Euro. Zeigt die Länge der Schlafphasen an: die „Apple Watch Ultra“ von APPLE, um 999 Euro. Gibt personalisierte Empfehlungen für Schlafzeiten: der „Oura-Ring 3. Generation Horizon“ in Roségold, von OURA, um 576 Euro. Für tiefen Schlaf und erholsames Aufwachen: das „Connected Sleep and Wake-up Light“ von PHILIPS, um 279 Euro