

# Super schlafen – gesünder leben

ANDREA REINELT

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2025 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-084-5

1. Auflage 2025

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motives von © Shutterstock AI Generator, shutterstock.com und eines Motives von © designed by www.freepik.com  
Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# Inhaltsverzeichnis

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| I. Einleitung                                                 | 13 |
| II. Unsere Biologie und der Schlaf                            | 17 |
| Die Schlafphasen                                              | 18 |
| Nächtliches Erwachen                                          | 23 |
| Zusammenhänge von<br>Licht und Schlaf                         | 26 |
| Stress behindert den Schlaf                                   | 30 |
| Bewegung und Sport                                            | 32 |
| In die Natur gehen                                            | 35 |
| III. Der gute Schlafplatz als Mittel<br>gegen Schlafstörungen | 41 |
| Der schlechte Schlafplatz                                     | 46 |
| Der gute Schlafplatz                                          | 56 |
| Erfahrungen, die Mut machen                                   | 64 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| IV. Das Schlafzimmer                                   | 71  |
| Rahmenbedingungen im<br>Schlafzimmer                   | 72  |
| Weitere Störungen minimieren                           | 78  |
| V. Raus aus dem Kopf!                                  | 83  |
| Atemübungen                                            | 85  |
| Meditation                                             | 89  |
| Leichte Entspannungsübungen                            | 96  |
| Die Basic-Bauchlage                                    | 97  |
| Die "90°-Bauchlage"                                    | 100 |
| Körperumrisse "malen"                                  | 101 |
| Weitere vorbereitende<br>Maßnahmen am Abend            | 104 |
| VI. Erste-Hilfe-Maßnahmen<br>für nächtliche Wachphasen | 109 |
| Stufe 1: Maßnahmen im Liegen                           | 111 |
| Die Konzentration auf die Atmung                       | 112 |
| Körperumrisse "malen"                                  | 113 |
| Die "XO-Übung"                                         | 113 |
| Eine ungewohnte Schlafposition<br>einnehmen            | 114 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Den Verlauf des Tages rückwärts betrachten | 115 |
| Zählen                                     | 116 |
| Stufe 2: Maßnahmen im Sitzen               | 117 |
| Notizen machen                             | 118 |
| Mentalübung                                | 120 |
| Lesen                                      | 123 |
| Stufe 3: Aufstehen und Maßnahmen ergreifen | 124 |
| Hopfen, Tee und Duftöle einsetzen          | 125 |
| Einen Knieguss durchführen                 | 127 |
| Nächtliche “Basic-Bauchlage”               | 131 |
| Loslassen                                  | 134 |
| <br>                                       |     |
| VII. Und nun sind Sie dran                 | 139 |
| <br>                                       |     |
| Danksagung                                 | 145 |
| <br>                                       |     |
| Literaturquellen                           | 146 |
| <br>                                       |     |
| Die Autorin                                | 149 |
| <br>                                       |     |
| Anmerkungen                                | 150 |

## Vorwort

Schlafen Sie schlecht ein oder wachen nachts öfter auf? Fühlen Sie sich nach dem Aufwachen nicht erholt? Oder leiden Sie sogar unter depressiven Verstimmungen oder Depressionen?

Alle diese Fragen musste ich mit "ja" beantworten. Ich litt unter Schlafstörungen und fühlte mich schon morgens energielos. Der unfreiwillig fehlende Schlaf machte mich schließlich sogar noch krank. Die positive Nachricht ist, dass ich meine Schlafprobleme gelöst habe. Dadurch habe ich Kraft, Lebensfreude und Gesundheit zurückgewonnen. Um Ihnen das auch zu ermöglichen, liebe Leserin und lieber Leser, habe ich diesen Ratgeber geschrieben. Sie lernen

in diesem Buch neue, ungewöhnliche und traditionelle Maßnahmen gegen Schlafstörungen kennen, die dazu geeignet sind, wieder erholsam schlafen zu können.

Auf meinem Weg hin zum erholsamen Schlaf und zu meiner alten Power habe ich viele Beraterinnen und Berater gehabt, z. B. Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen, Physiotherapeutinnen, Coaches und eine Heilpraktikerin. Daneben habe ich unzählige wichtige Gedankenanstöße in Ratgeberbüchern gefunden. Alle in meinem Buch beschriebenen Maßnahmen habe ich selbst erprobt und als wirkungsvoll erkannt. So konnte ich mich von der Patientin zur Ratgeberin entwickeln.

Gerne führe ich auch Sie, liebe Leserin und lieber Leser, zu erholsamem Schlaf. Dazu fasse ich Ihnen im zweiten Kapitel zunächst das Wichtigste zum Thema Schlaf aus Sicht der Biologie zusammen.

Das Herzstück meines Buchs befindet sich im dritten Kapitel. Hier beschreibe ich, was

der Schlüssel zu meinem inzwischen erholsamen Schlaf war, genauer gesagt erkläre ich Ihnen, wie und warum ein guter Bettplatz so wichtig für einen erholsamen Schlaf ist. Nähern Sie sich diesem ungewöhnlichen Thema einfach mit der Grundeinstellung: “Alles, was mir hilft, ist mir willkommen.”

In Kapitel vier wird aufgezeigt, welche Rahmenbedingungen im Schlafzimmer eine ruhige Atmosphäre schaffen. Danach stelle ich Ihnen meine wichtigsten Übungen vor, die innerhalb kürzester Zeit zu Stressabbau und Entspannung führen.

In Kapitel sechs stehen “Erste-Hilfe-Maßnahmen für nächtliche Wachphasen”. Dort erfahren Sie, welche Strategien effektiv sind, um abends leichter einzuschlafen oder nachts wieder einschlafen zu können. Ich biete Ihnen dabei einen virtuellen “Notfallkoffer” voller geeigneter Maßnahmen an, die ich allesamt ausprobiert und als schlaffördernd erkannt habe.

Ziehen Sie, liebe Leserin und lieber Leser\*, aus diesem Buch das heraus, was für Ihr Leben passt. Erobern Sie sich Ihren erholsamen Schlaf zurück! Gewinnen Sie gleichzeitig eine bessere Gesundheit, Lebensenergie und Fröhlichkeit!

Alles Gute auf Ihrem Weg hin zum erholsamen Schlaf wünscht Ihnen

Andrea Reinelt

---

*\* Im Folgenden werde ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur noch die männliche Form verwenden. Damit sind aber immer alle Geschlechter angesprochen.*

# I

## Einleitung

Schlaf sollte erholsam sein! Nach einer ruhigen Nacht fit und bereit für den neuen Tag aufwachen, das wünscht sich jeder, der Schlafprobleme hat. Schlecht einschlafen und nachts aufwachen ist dagegen sehr belastend. Viele Menschen können durch ein Gedankenkarussell aus Sorgen und Plänen im Kopf nicht einschlafen bzw. nicht wieder einschlafen. Die Gedanken kreisen dann immer um dasselbe Problem, häufig sind es berufliche Themen. Kein Wunder also, dass der Schlaf da nicht kommen will. Das Wiedereinschlafen in der Nacht ist oft das Hauptproblem, und in der Folge fühlt sich der Mensch am nächsten

Morgen müde und kraftlos. Das energielose Gefühl am Morgen ist ein eindeutiges Zeichen dafür, dass mit dem Schlaf etwas nicht stimmen kann. Oft dauert es einige Zeit, bis es den Betroffenen bewusst wird. Sobald aber die Schlafstörung erkannt wird, sollten Maßnahmen dagegen ergriffen werden. Andauernde Schlafstörungen können nämlich zu körperlichen oder psychischen Krankheiten führen.

Wichtig ist, dass Sie zunächst mit einem Arzt oder Heilpraktiker über Ihre Schlafprobleme sprechen. So werden mögliche körperliche Ursachen entdeckt und behandelt bzw. ausgeschlossen. Die in diesem Buch vorgeschlagenen Maßnahmen können die ärztlichen und heilpraktischen Behandlungen ergänzen und unterstützen.

Auch depressive Verstimmungen oder sogar echte Depressionen können häufig mit schlechtem Nachtschlaf in Verbindung gebracht werden. Anzeichen dafür sind z. B. schnelle Erschöpfung tagsüber bis hin zur Lethargie an

der Arbeitsstelle oder im Privaten. Die Beobachtung, manchmal ohne Grund traurig zu sein, ist das endgültige Alarmzeichen dafür, dass Sie mit einem Psychotherapeuten oder Psychologen Kontakt aufnehmen sollten. Die im vorliegenden Buch genannten Tipps können eine Psychotherapie positiv unterstützen.

Power, Lebensfreude, Humor und Freude an sozialen Kontakten können aber zurückgewonnen werden! Die grundlegende Frage ist also: Wie bekomme ich meine Energie zurück? Darauf lautet die kurz gefasste Antwort: durch erholsamen Schlaf!

## II

# Unsere Biologie und der Schlaf

Wer morgens ausgeruht und energiegeladen aufwachen möchte, der sollte zunächst einmal wissen, was überhaupt jede Nacht in seinem Körper passiert, wenn er schläft. Aus dem Wissen über die Vorgänge im Schlaf lässt sich dann eine Art “Bedienungsanleitung” für den Körper ableiten. Darüber hinaus lassen sich viele körperliche Reaktionen und Gefühle rationaler einordnen, wenn es zum nächtlichen Erwachen kommt. Das Mehr an Wissen über den Schlaf bringt also ein Mehr an Gelassenheit.

## Die Schlafphasen

Grob gesagt ist unser Schlaf in die Phasen Leichtschlaf, Tiefschlaf und Traumschlaf unterteilt. Es ist dabei wichtig, dass jede Nacht alle Schlafphasen durchlaufen werden. Dazu ist das rechtzeitige Zubettgehen wichtig. Es wird allgemein empfohlen, die Zeit des Schlafengehens so zu legen, dass der erste Tiefschlaf noch vor Mitternacht stattfinden kann. Eine geeignete Uhrzeit ist beispielsweise 22.30 Uhr. Je nach Schlafbedürfnis ist ein früherer Zeitpunkt sogar noch besser.

### – Müdigkeit –

Bevor der Schlaf kommen kann, wird der Mensch zunächst einmal müde. Die Müdigkeit wird durch den Botenstoff Melatonin erzeugt. Melatonin ist ein Hormon, das vom Körper im Gehirn selbst hergestellt wird. Dieser Botenstoff sorgt dafür, dass wir abends Stück für Stück mü-

der und im Idealfall auch entspannter werden. Nebenbei beginnt der Körper leicht abzukühlen. Manche Menschen spüren dies als frösteln, wenn sie müde werden.

Eine wichtige Information für den erholsamen Schlaf ist, dass das Schlafhormon Melatonin aus Serotonin aufgebaut wird. Serotonin ist den meisten bekannt als “Glückshormon”. Wer glücklich ist, hat Serotonin im Blut. Das wiederum wird genutzt, um Melatonin herzustellen.<sup>1</sup> Ein Abend in positiver Stimmung kann also zu ruhigem Schlaf beitragen. Darüber hinaus kann es auch helfen, einen positiven Tagesrückblick kurz vor dem Schlafengehen durchzuführen. Überlegen Sie sich, welche drei Erlebnisse am heutigen Tag positiv verlaufen sind. Vielleicht huscht dabei sogar noch ein Lächeln übers Gesicht. Nutzen Sie also ein echtes Lächeln und positive Gedanken, um Ihr Hormonsystem zur Ausschüttung von Serotonin zu überreden.

Neben dem Glückshormon ist aber auch noch Dunkelheit eine wichtige Voraussetzung,

dass Melatonin überhaupt aufgebaut werden kann.<sup>2</sup> Dazu muss unser Körper die Chance bekommen, im Tagesverlauf das helle Tageslicht wahrzunehmen. Es ist folglich für die Melatoninproduktion am Abend wichtig, eine ausreichend große Menge Tageslicht aufgenommen zu haben. Mehr dazu erfahren Sie im Unterkapitel auf Seite 26.

Das Gefühl von Müdigkeit zeigt, dass der Körper bereit für den Schlaf ist – aber bitte im Bett! Wer auf der Couch einschläft, wacht typischerweise kurz danach wieder auf. Dadurch gibt es mitten in der ersten Schlafphase eine Unterbrechung. Nicht zuletzt das grelle Licht im Badezimmer sorgt dafür, dass die erste Müdigkeit schnell wieder verfliegt. So ist es nicht verwunderlich, wenn das Einschlafen anschließend nicht mehr so leicht gelingen will. Geben Sie also dem Gefühl von großer Müdigkeit im Bett und nicht auf der Couch nach! Dies ist besonders für Menschen mit Einschlafproblemen wichtig.

### – Leichtschlaf –

In der Leichtschlafphase blockt das Gehirn die aktuell aus den Sinnesorganen ankommenden Reize ab. Sie werden nicht weiterverarbeitet. Das Gehirn ist zu dieser Zeit mit internen Vorgängen beschäftigt. Es speichert Wissen ab und verarbeitet die Eindrücke des Tages. Dadurch werden wieder Kapazitäten frei für die Erfahrungen des neuen Tages.

### – Tiefschlaf –

Der Tiefschlaf ist ein sehr wichtiger Abschnitt des Schlafs. Hier werden u. a. spezielle Wachstumshormone ausgeschüttet, die Bestandteile des Immunsystems und andere Körperzellen zur Teilung und zum Wachstum anregen. Das Immunsystem ist sogar aktiver als am Tag. Menschen, die regelmäßig mehr als sieben Stunden erholsam schlafen, sind folglich besser gegen Krankheiten gewappnet als Personen, die längerfristig zu wenig schlafen. So

können sogar aufkommende Erkältungen mit genügend Schlaf schneller kuriert werden. Fachleute sprechen davon, dass der erholsame Nachtschlaf mit ausreichend langen Tiefschlafphasen zu einem gesunden, schlanken und starken Körper verhilft.<sup>3</sup>

### – Traumschlaf –

Das Träumen ist unter anderem für die Bewältigung von Problemen und Sorgen des Tages wichtig. Interessanterweise hilft das Träumen durch die Kombination von alten und neuen Erlebnissen bei der Entwicklung neuer Ideen und bei der Lösung von Problemen. Außerdem ist das Träumen wichtig, um Emotionen zu verarbeiten. Am nächsten Morgen können wir unsere gefühlsbetonten Sorgen oft mit Abstand, also abgeklärter, betrachten. Die Redewendung “mal eine Nacht über das Problem schlafen” hat also tatsächlich ihre biologische Berechtigung. Um emotionale Sorgen rationaler zu be-

trachten, ist es nötig, jede Nacht viele Traumphasen zu durchlaufen. Je länger der Schlaf dauert, desto mehr Traumphasen ermöglichen wir unserem Gehirn.

## Nächtliches Erwachen

Es ist biologisch so vorgesehen, dass alle gesund Schlafenden in jeder Nacht mehrmals aufwachen. Fachleute sprechen sogar davon, dass der Mensch durchschnittlich bis zu 28 Mal pro Nacht aufwacht. Da wir aber sofort wieder einschlafen, können wir uns daran nicht erinnern. Das liegt daran, dass das Erinnern erst ab einer Wachzeit von drei Minuten einsetzt.<sup>4</sup> Umgekehrt bedeutet das also, dass wir deshalb nichts vom häufigen Aufwachen mitbekommen, weil diese Zeit weniger als drei Minuten beträgt. Das Aufwachen im Verlauf der Nacht ist an sich zunächst einmal Normalität

und gehört zum Schlaf dazu. Diese wichtige Erkenntnis kann bei Schlafproblemen schon etwas beruhigend wirken. Die Bedeutung des Begriffs “Durchschlafen” darf sich dementsprechend in unseren Köpfen verändern. Durchschlafen, also eine Nacht lang ausschließlich in Tiefschlafphasen verbringen, ist in der Biologie des Menschen nicht vorgesehen.

Problematisch für den Erholungssuchenden wird es erst, wenn er nicht mehr einschlafen kann. Wer nachts aufwacht, hat in der Regel schnell schlechte Laune. Ärger kann aufkommen, z. B. dass der Körper nicht sofort auf den Befehl zum Wiedereinschlafen hört. Zusätzlich keimen Sorgen darüber auf, am Morgen für den Beruf nicht fit genug zu sein. Biologisch sind diese negativen Gedanken und Gefühle durch den hohen Melatoninspiegel erklärbar. Das Melatonin ist für die schlechte Laune beim Aufwachen in der Nacht verantwortlich.<sup>5</sup> Erinnern Sie sich nachts an folgenden Satz: “Die schlechte Laune und das Grübeln kommen

vom Melatonin.“ Diese Einsicht kann Ihnen helfen, weil Sie dadurch Ihrer Persönlichkeit keine Schuld mehr an den düsteren Gedanken geben, sondern dem “Grübelhormon” Melatonin die Verantwortung zuschieben. Damit entlasten Sie sich ein wenig.

### **Wichtiges Wissen bei Schlafstörungen**

- Kurze Wachphasen nachts sind normal.
- Das Grübeln beim nächtlichen Aufwachen wird durch Melatonin begünstigt.

Was nehmen Sie aus diesem Buchabschnitt mit?

---

---

---