

19.01.2019

## Gute Nacht, schlechter Schlaf

Schlaf mache schlank, attraktiv und widerstandsfähig, betont ein Psychotherapeut. Und gibt Tipps bei Schlafproblemen.

von Katja Maria Engel



Hans-Günter Weeß

### **Schlaf wirkt Wunder**

Verlag: Droemer, München 2018

ISBN: 9783426451717 | Preis: 16,99 €

[BEI AMAZON.DE KAUFEN](#)

Sanft den Kopf  
in das frisch  
gewaschene  
und duftende  
weiche Kissen  
kuscheln. Die  
Bettdecke über  
den  
entspannten  
Körper ziehen  
und Minuten  
später in einen  
so tiefen  
Traumschlaf

fallen, dass sogar das knarrende Schnarchen des Partners überhört wird. Morgens dann gut ausgeruht die Arme räkeln und frisch in den Tag starten. Das sei leider für viele so etwas »wie ein Lottogewinn«, beklagt der Schlafforscher Hans-Günter Weeß in seinem Buch.

Die Menschen in Deutschland seien chronisch unausgeschlafen – eine Begleiterscheinung der modernen Gesellschaft mit ihrem Wahn der ständigen Erreichbarkeit, mit ihrer Arbeitsverdichtung und ihrem zunehmendem Medienkonsum rund um die Uhr. Der Psychologe und Psychologische Psychotherapeut leitet das interdisziplinäre Schlafzentrum des Pfalzkrankenhauses in Klingenmünster und forscht über Schlafstörungen.

# Schnupfenverschlimmerung und platzende Luftballons

Warum guter Schlaf so wichtig für die Gesundheit ist, verdeutlicht Weeß anhand zahlreicher Studien. So wirke sich das Schlummern darauf aus, wie schlank, attraktiv und auch widerstandsfähig gegen Krankheiten wir sind. Für ein Experiment ließen sich Probanden beispielsweise mit Rhinoviren anstecken, die Erkältungen verursachen. Unausgeschlafene Testpersonen bekamen eher Schnupfen und waren länger krank.

Was, wann und wie die Hormone im Körper arbeiten, erklärt der Schlafforscher ausführlich und verständlich. Die Botenstoffe sorgen nicht nur fürs Einschlafen, sondern etwa auch dafür, dass wir nachts nicht hungrig werden. Gerade Kinder sollten ausreichend schlafen, schreibt der Autor, denn in der Nacht seien Wachstumshormone besonders aktiv. Zu wenig Schlaf könne in schlimmen Fällen zu Minderwuchs führen.

Der Autor stellt die wichtigsten Schlafstörungen vor:

Durchschlafprobleme, Atemstillstände, Zappelbeine, Narkolepsie sowie das Kleine-Levin-Syndrom, das wegen seinen ausufernden Schlafphasen auch Dornröschen-Syndrom genannt wird.

Schlafmangel vergleicht er mit dem Zustand von Betrunkenheit: Übermüdet gehen wir nicht nur mehr Risiken ein, wir schätzen diese auch falsch ein. Weeß belegte das in einem Experiment, in dem er Studierende darum bat, Luftballons prall aufzublasen. Bei den übermüdeten Teilnehmern kam es zu einer lauten Knallerei, bei den Ausgeschlafenen nicht. Daher sieht es der Forscher kritisch, dass sich laut einer Umfrage in Deutschland mehr als 60 Prozent der Politiker übermüdet fühlen und 18 Prozent der Führungskräfte weniger als fünf Stunden schlafen. Vielleicht auch aus diesem Grund betonte der Amazon-Gründer Jeff Bezos einst, es sei gut für seine Aktionäre, wenn er seinen Acht-Stunden-Schlaf bekomme.

Frauen widmet der Autor ein eigenes Kapitel. Sie hätten es besonders schwer mit der Nachtruhe, erklärt er, und führt gleich mehrere Ursachen dafür an. Nicht nur Hormone und Kinder raubten ihnen den Schlaf, sondern auch das gedankliche Verharren am Arbeitsplatz, so der Psychologe.

Manch gängige Annahme über Schlaf hält Weeß allerdings für überzogen oder verweist sie gar in das Reich der Mythen. So werde der schädliche Einfluss des LED-Lichts von E-Books übertrieben. Zwar senke der blaue Lichtanteil die Konzentration des Schlafhormons Melatonin, das Einschlafen werde hierdurch aber nur um Minuten verzögert.

Zum Ende des Buchs gibt der Schlafforscher konzise Tipps dazu, wie sich gutes Schlafen lernen lässt. Dabei soll sein Drei-Wochen-Programm helfen, bei dem er vorschlägt, zuerst einmal ein Schlaftagebuch zu führen. Dem Autor ist es ein Anliegen, die Leser zu »kleinen Schlafexperten« zu machen. Wiederholt unterstreicht er die Dringlichkeit guten und ausreichenden Schlafs für die eigene Gesundheit und die Gesellschaft.

Manchmal scheint Weeß aber zu sehr von seiner Mission überzeugt zu sein. Andere Forscher sind beispielsweise vorsichtiger damit, einen Effekt, der sich bei schlechtem Schlaf einstellt, im Umkehrschluss auf guten Schlaf zu übertragen. So schlussfolgert Weeß, guter Schlaf begünstige ein komplikationsarmes Altern, da Schlafmangel das Alzheimer-Risiko erhöhe. Aktuelle Forschungsarbeiten zeigen allerdings, dass zwar schlechter Schlaf tatsächlich ein Risikofaktor für die Demenzerkrankung ist, sich daraus aber nicht automatisch schließen ist, dass guter Schlummer das Risiko senkt. Ebenso schreibt der Psychologe, die Schlafdauer könne den Bauchumfang regulieren. Doch das genaue Wechselspiel zwischen Schlafen, Essen und Körperfett ist längst nicht klar.

Das Buch ist unterhaltsam geschrieben und macht in der Fülle deutlich, auf wie viele Dinge sich der Schlaf auswirkt. Weeß vermittelt sein Wissen verständlich und sehr einprägsam, auch indem er Sachverhalte wiederholt aufgreift. Es stellt sich der

Eindruck ein, dass sein Buch tatsächlich zu einem gesünderen Schlaf verhilft. Eine schöne Einschlaflektüre sozusagen – egal ob als E-Book oder in gedruckter Fassung.

**von Katja Maria Engel**

Die Rezensentin ist promovierte Ingenieurin der Werkstoffwissenschaften und Wissenschaftsjournalistin.

	<p>Dieser Artikel ist enthalten in <b>Spektrum - Die Woche, 02/2019</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jetzt informieren!</li><li>• Ausgabe als PDF-Download (EUR 1,99)</li><li>• Die Woche-Archiv</li></ul>