

KNAUR 

Über den Autor:

Shawn Stevenson studierte Biologie und Kinesiologie an der University of Missouri. Er ist der Gründer von *The Model Health Show*, dem Podcast #1 für Fitness und Ernährung auf iTunes. Darüber hinaus leitet er auch die von ihm gegründete *Advanced Integrative Health Alliance*, ein Unternehmen, das weltweit für Einzelpersonen und Organisationen Gesundheitsberatung anbietet. Stevenson ist ein gefragter Redner an zahlreichen Universitäten und auf Konferenzen.

Shawn Stevenson

**JEDER
MENSCH
KANN
SCHLAFEN
LERNEN**

Aus dem Amerikanischen
von Sabine Thiele

KNAUR 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016
unter dem Titel »Sleep smarter« bei Rodale Inc., New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**



Original-Taschenbuchausgabe Dezember 2017

© 2016 by Shawn Stevenson

Published by Arrangement with

ADVANCED INTEGRATIVE HEALTH ALLIANCE, LLC

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München

Coverabbildung: FAVORITBUERO, München

Bildnachweis: Alle Illustrationen von Computerkartographie Carrle
nach Vorlage der amerikanischen Originalausgabe

Cartoon: S. 163 Scott Metzger

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87784-5

2 4 5 3 1

*Ich erinnere mich immer noch an das Gefühl,
wenn mich meine Großmutter ins Bett gebracht hat.*

*Ich war glücklich, fühlte mich geliebt und
freute mich darauf, was der nächste Tag bringen würde.
Dieses Buch ist ihr gewidmet. Ich werde nie aufhören,
ihr Erbe weiterzutragen und das Einzigartige
weiterzugeben, was sie in mir sah.*

*Ich wünsche mir aus tiefstem Herzen,
dass Sie nicht nur bald unglaublich gut schlafen,
sondern Ihr Leben deshalb auch glücklicher, gesünder
und erfolgreicher wird.*

INHALT

Vorwort von Dr. Sara Gottfried	8
Vorwort des Autors	13
Einleitung	27
1 Schlaf ist wichtiger, als man denkt	35
2 Raus in die Sonne	44
3 Weg von den Bildschirmen.	55
4 Kein Koffein mehr nach	65
5 Ein kühler Kopf schläft besser	75
6 Schlafen ja, aber auch zum richtigen Zeitpunkt.	81
7 Entspannter Bauch = entspannter Schlaf	93
8 Mein Schlafzimmer, mein Heiligtum	108
9 Der Höhepunkt des Tages	114
10 Im Dunkeln ist gut ... schlafen.	121
11 Volle Kraft voraus – aber mit Sinn und Verstand	129
12 Guter Schlaf – ohne elektronische Freunde.	145
13 Auf Nimmerwiedersehen, liebe Zusatzkilos	155
14 Ein Schlückchen in Ehren ... aber nicht viel mehr	172
15 Stellungsspiel	182
16 Steh still, Gedankenkarussell.	195
17 Natürliche kleine Helfer	214
18 Der frühe Vogel fängt den Wurm	221
19 Einmal Handauflegen, bitte	230
20 Bessere Kleidung = besserer Schlaf	239
21 Erden Sie sich	247
Die 14-Tage-Schlafkur	257
Gute Nacht!	301
Danksagung	302
Quellenverzeichnis	307

VORWORT VON DR. SARA GOTTFRIED

Der Schlaf hat ein gewaltiges PR-Problem und braucht dringend positive Publicity. Schlaf ist nicht sexy, sondern ein notwendiger Teil des Lebens, auch wenn die meisten von uns versuchen, mit so wenig wie möglich auszukommen. Viele Ärzte und Angestellte im Gesundheitswesen messen ihm nicht den nötigen Stellenwert für unsere Gesundheit bei. Schlaf passiert einfach von selbst, weshalb man ihn meistens nicht besonders beachtet. Doch das ändert sich langsam. Mittlerweile weiß man mehr über die entscheidende Rolle des Schlafs: Er kann der entscheidende Faktor bei der Gewichtsabnahme sein, den Alterungsprozess verlangsamen, als Schutz vor Krebs fungieren oder einem ganz banal Spitzenleistungen ermöglichen. Denn Schlaf reguliert einen Großteil unserer Hormonproduktion und ist Teil unserer zirkadianen Rhythmik, was bedeutet, dass er sich innerhalb eines 24-Stunden-Zyklus abspielt und von den Tag-und-Nacht-Verhältnissen der Umgebung bestimmt wird. Mindestens 15 % unserer DNS werden von diesem Rhythmus kontrolliert, darunter auch die körpereigenen Reparaturmechanismen.

Vielleicht sagen Sie sich jetzt: »Schon gut, Dr. Sara – ich nehme einfach eine Schlaftablette und rufe Sie morgen früh an.« Leider ist das die falsche Lösung. In drei groß angelegten Studien wurde ein Zusammenhang zwischen der Einnahme von Schlaftabletten und erhöhter Sterblichkeit festgestellt – selbst wenn es sich nur um die geringe Anzahl von zwanzig Tabletten verteilt aufs ganze Jahr handelt. Außerdem verlängern diese den normalen Schlaf auch nur um dreißig oder vierzig wenig erholsame Minuten. Anders gesagt: Eine Schlaf-

tablette einzuwerfen ist kein Ausweg, denn schlechter Schlaf hat selten nur eine einzige Ursache. Wir brauchen daher breiter angelegte Lösungen. Hier kommt Shawn Stevenson ins Spiel.

Ich habe Shawn vor zwei Jahren kennengelernt, als er zu Gast bei meinem Podcast war. Als ich seine Stimme hörte, fragte ich mich, wie ein Gesundheitsexperte so cool sein konnte. Ich versuchte ihn als Ernährungsberater oder Trainer einzuordnen, doch diese Kategorien waren auch nicht vollständig zutreffend. Ich hörte zu, wie er von seiner harten Kindheit erzählte und von seiner Verwandlung als Teenager. Vor allem diese machte mich sprachlos, und ich wollte mehr wissen.

Shawn versuchte der Trostlosigkeit eines innerstädtischen Problemviertels durch die Aussichten auf ein Sportstipendium zu entkommen und hatte eine vielversprechende Karriere vor sich. Da wusste er allerdings noch nicht, wie schnell sich diese Chance auf eine bessere Zukunft zerschlagen würde. Als er gerade 200-Meter-Läufe mit seinem Trainer übte und aus der Kurve in die Gerade lief, brach er sich plötzlich die Hüfte. Nicht aufgrund eines Schlags oder eines Falls, sondern einfach beim Laufen. Erst Jahre später, als er schon zwanzig war, bekam er endlich die richtige Diagnose: Er litt an einer degenerativen Erkrankung der Knochen und Bandscheiben. Außerdem wurde ein Bandscheibenvorfall auf Höhe von L4 und L5/S1 festgestellt. Die Ärzte sagten ihm, er müsse sofort mit dem Leistungssport aufhören, es gäbe keine Heilung für ihn. Ab jetzt sei er für den Rest seines Lebens auf Medikamente angewiesen.

Shawn wollte sich mit dieser Aussage jedoch nicht zufriedengeben und begann daher, sich mit der Hartnäckigkeit und Konzentration eines Kurzstreckenläufers in seine Diagnose

einzuarbeiten. Schließlich definierte er für sich seine eigenen Schlüsselprinzipien funktioneller Medizin: Der Körper kann Gewebe nicht bilden und regenerieren, wenn er nicht die notwendigen Rohstoffe hat. Außerdem darf man sich nicht völlig in die Hände eines wohlmeinenden Arztes begeben, der einem keine Hoffnung machen kann.

In der funktionellen Medizin (die Art systembasierter medizinischer Behandlung, die ich anbiete und bei der wir zur Wurzel aller Beschwerden vorstoßen) sehen wir den Menschen als Ganzes – ein Ansatz, der Ernährung, Bewegung, Stressantworten des Körpers, Beziehungen und den Umgang mit sich selbst umfasst.

Shawn hat seine Nahrung auf ökologisch produzierte Waren umgestellt und den Nährwert der einzelnen Speisen erhöht. Gemüse schmeckte ihm zwar nicht, doch er pürierte es einfach zu Smoothies. Viel wichtiger war jedoch, dass er mehr schlief. Sechs Wochen später hatte er bereits vierzehn Kilo abgenommen. Seine Akne hatte sich signifikant gebessert, ebenso die chronischen Schmerzen in seinen Gelenken. Er verfügte über unglaubliche Energie. Neun Monate später betrachtete sein Arzt ungläubig die Bilder aus dem MRT: Die zwei Bandscheibenvorfälle waren verheilt, und die Bandscheiben enthielten wieder mehr Flüssigkeit. Außerdem war er sogar noch knapp zwei Zentimeter gewachsen. Er hatte den Degenerationsprozess vollständig umgekehrt. Shawn hat gelernt, dass wir uns selbst um unsere Gesundheit kümmern müssen, und will Ihnen jetzt zeigen, was die besten ersten Schritte in die richtige Richtung sind.

Im Schlaf werden Wachstumshormone freigesetzt, damit der Körper Muskelgewebe regenerieren und Bauchfett abbauen kann. Im Schlaf werden Erinnerungen im Gehirn verankert,

dessen Zellstruktur dabei geändert wird, indem Zerebrospinalflüssigkeit die schädlichen Moleküle ausspült, die mit neurodegenerativen Erkrankungen einhergehen.

Schlechter Schlaf hat schwerwiegende Folgen für den Körper, und damit meine ich nicht nur die dunklen Augenringe. Wahrscheinlich ist man gereizt und schlecht gelaunt, zwischenmenschliche Beziehungen leiden darunter, ebenso die Erziehung der Kinder. Man arbeitet weniger produktiv. Der Cortisolspiegel ist erhöht – Cortisol ist ein zentrales Stresshormon –, weshalb man mehr isst und am Bauch zunimmt. Die Schilddrüse arbeitet langsamer. Der Insulinspiegel gerät durcheinander, ebenso wie der Blutzucker. Gehirn und Seele können nicht gereinigt werden. Das Krebsrisiko ist vierfach erhöht, abhängig von der Länge und Stärke des Schlafdefizits. Das Risiko für Diabetes steigt, für das metabolische Syndrom und für Herzkrankheiten.

Wenn Sie mithilfe der Ratschläge in diesem Buch besser schlafen lernen, werden Sie höchstwahrscheinlich folgende Auswirkungen spüren:

- klarere Haut und eine jugendlichere Erscheinung
- emotionale Regeneration und bessere zwischenmenschliche Beziehungen
- vermindertes Risiko für Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- weniger Unfälle
- weniger starke Entzündungen
- verbesserte Funktion des Immunsystems und geringeres Krebs- und Infektionsrisiko
- hormonelle Ausgeglichenheit
- schnellere Gewichtsabnahme
- weniger Schmerzen
- stärkere Knochen

- geringeres Risiko für Alzheimer und Demenzerkrankungen, besseres Gedächtnis
- längere Lebensdauer

Ich lege Ihnen daher wirklich dringend ans Herz, mit Shawn Stevensons Hilfe zu besserem Schlaf zu finden. Shawn ist ein guter Freund und Kollege, und ich weiß, dass er ein ebenso hervorragender Motivator wie Wissenschaftler ist. Diese Kombination qualifiziert ihn einzigartig als neue, frische und überaus lebendige Stimme in der überlaufenen Wellness- und Gesundheitsszene. Shawn ist die Wichtigkeit von Gesundheit bewusster als den meisten, da er eben in frühen Jahren so große Probleme damit hatte. Er ist mutig und echt. Er will, dass man die besten Lösungen findet, unabhängig von der Prognose, denn er weiß aus eigener Erfahrung, dass das noch nicht das Ende des Weges ist. Verbessern Sie also Ihren Schlaf, und Ihre Gesundheit und Ihr gesamtes Leben werden davon profitieren.

Sara Gottfried, MD, Berkeley, Kalifornien

VORWORT DES AUTORS

Guter Schlaf ist nicht dasselbe wie herausragende Leistungen beim Baseball oder ein großes Talent für öffentliche Reden. Er wird nicht von außen wahrgenommen, und man bekommt weder Lob noch Preise dafür. Ein guter Schläfer zu sein ist etwas sehr Persönliches – außer wenn die Schlafstörungen Auswirkungen auf andere Lebensbereiche haben.

Mein Kampf mit dem Schlaf ging einher mit meinem Gewicht und meinen gesundheitlichen Problemen, was sich alles nicht verbergen ließ, jedoch trotzdem in vielerlei Hinsicht ignoriert wurde. Jeder sah das überflüssige Gewicht, das ich mit mir herumtrug, und man merkte mir die starken Schmerzen an, die meine umfassenden gesundheitlichen Probleme verursachten, aber keiner erlebte den Kampf mit, den ich jede Nacht auf meinem Kopfkissen ausfocht. Ich kämpfte still und litt allein vor mich hin. Doch zum Glück gab es ein Licht am Ende des Tunnels. Besserer Schlaf war die Grundlage für die Verbesserung meines Gesundheitszustandes.

Manchmal erscheint es mir unwirklich, dass zahllose Menschen auf der Welt mittlerweile wegen allem, was ich durchgemacht habe, besser schlafen. Auch wenn da einige wirklich harte Zeiten dabei waren, möchte ich keine dieser Erfahrungen missen. Im Lauf der Zeit habe ich gelernt, dass uns große Lehrer genau diese Vorarbeit abnehmen wollen. Sie kämpfen und finden eine Lösung, damit wir es nicht tun müssen.

Wir alle haben eine Geschichte zu erzählen, und meine ist sehr viel mehr, als nur einen Weg zu besserem Schlaf zu finden. Wie Sie im Lauf dieses Buches herausfinden werden, wird unser (fehlender) Schlaf stark von unserer Ernährung

beeinflusst, von Sport, unserem Stresslevel und vielen anderen relevanten Faktoren des Lebensstils. Mein Weg in diesen Bereichen war, wie bei jedem, bereits in frühester Kindheit vorgezeichnet. Ich hoffe, dass meine Geschichte und die Umsetzung meiner Erkenntnisse Ihre Gesundheit – und Ihren Schlaf – so sehr verbessern werden, wie Sie es sich nie hätten vorstellen können.

DIE MESSLATTE LEGEN

Meine Mutter war sehr jung, als ich auf die Welt kam, weshalb ich die ersten sechs Jahre bei meiner Großmutter lebte. Diese hat mir bedingungslose Liebe entgegengebracht und meine Wissbegier und mein Selbstbewusstsein gestärkt. Doch sie hat auch meine Essgewohnheiten für die nächsten Jahrzehnte entscheidend geprägt. Auch wenn mein Großvater jagte und fischte und meine Großmutter Gemüse in ihrem Garten anbaute, wollte sie mir eine Freude machen, sie wollte aber auch, dass ich meinen Teller aufaß. Daher gab sie mir die meiste Zeit Fischstäbchen, Makkaroni mit Käse, Nudelfertiggerichte, Sandwiches und Kartoffelchips zu essen. Manchmal akzeptierte ich sogar etwas Brokkoli (aber nur mit Käse!). Alle »seltsamen Gerichte«, die ich nicht mochte (also alles, was nicht aus einem Karton zubereitet wurde), musste ich auch nicht essen. Ich weiß, dass sie mich über alles liebte, aber sie tat mir damit keinen Gefallen.

Als ich etwa sieben war, zog ich zu meiner Mutter in die Innenstadt und machte genauso weiter wie bisher, nur dass meine Mom und mein Stiefvater versuchten, mich zum Essen zu zwingen. Mit Gebrüll und Drohungen, was die Abneigung gegen das Probieren neuer Gerichte natürlich nur verstärkte.

Außerdem hatte ich jetzt noch mehr Zugang zu Essen, das es bei meiner Großmutter selten gab, wie Fast Food und Süßigkeiten. Ein wahr gewordener Traum. Ich konnte zum Eckladen gehen und mir für einen Dollar hundert kleine Süßigkeiten kaufen! Ich fühlte mich wie das reichste Kind auf der Welt. Ich schwamm geradezu in Süßigkeiten wie Dagobert Duck in seinem Geld. Bei meiner Großmutter hatte ich nur gelegentlich Fast Food gegessen, doch jetzt war ich davon umgeben. Es war so billig, dass wir es uns leisten konnten, und da meine Mutter und mein Stiefvater beide lang und hart arbeiteten, war die leichte Beschaffbarkeit ebenfalls ein Vorteil.

Nach zwei Jahren in der Grundschule hatte ich viel aus beiden Umgebungen gelernt. Von meiner Mom wusste ich, wie man überlebt. Ich wusste, wie man aus nichts etwas macht. Ich hatte gelernt, dass man am Morgen aufsteht, zur Arbeit geht und sich um seine Angelegenheiten kümmert, egal wie schlimm der vorherige Tag war. Meine Großmutter hatte mir andere wichtige Lektionen mitgegeben. Durch sie verstand ich, wie wichtig Lernen war, und lauschte aufmerksam meinen Lehrern. Ich erhielt diverse Auszeichnungen während meiner Schulzeit, und bei meiner Mutter in der Stadt erlebte ich hautnah mit, was Drogen und Alkohol anrichten können (vor allem in meiner eigenen Familie). Mir wurde sehr schnell klar, was ich nicht wollte, und ich konzentrierte mich darauf, ein gesundes Leben zu meinen Bedingungen zu leben (auch wenn ich da noch keine richtige Vorstellung von Gesundheit hatte, aber ich wusste zumindest genau, was ungesund war).

Meine Anstrengungen, mich von Drogen und Alkohol fernzuhalten und gute Leistungen in der Schule zu erbringen, waren erfolgreich. Doch meine schlechte Ernährung und der tägliche Mangel an Nährstoffen begannen ihren Tribut zu for-

dern. Die erste Warnung bekam ich mit fünfzehn. Ich betrieb zwei Sportarten auf sehr hohem Niveau. Nachdem ich vor der Football-Saison den 40-Yard-Sprint (etwa 36 Meter, ein Leistungstest für American-Football-Spieler) in viereinhalb Sekunden absolviert hatte, war ich jetzt bereit für die Leichtathletiksaison, um zu sehen, wozu ich noch fähig war ... doch das Schicksal hatte andere Pläne mit mir. Als ich mit meinem Trainer gerade einen 200-Meter-Lauf absolvierte – nur wir beide waren auf dem Platz – und ich aus der Kurve auf die Gerade lief, *brach ich mir die Hüfte*. Einfach nur beim Laufen. Ich wusste nicht, wie mir geschah. Ich dachte, ich hätte mir einen Muskel gezerzt, doch als ich zum Orthopäden ging und dieser die Stelle röntgte, sah man auf dem Röntgenbild ein freischwebendes Objekt. Ja, ich hatte mir tatsächlich einen Muskel gezerzt, doch dabei hatte sich ein Stück des Beckenkamms gelöst (die Spitze des Hüftknochens).

Man verordnete mir die Standardbehandlung: Ultraschall, das Bein nicht belasten und NSAID nehmen (auch NSAR genannt – nichtsterioide Antirheumatika, in der Rheumatherapie eingesetzte Entzündungshemmer). Ich fand das ziemlich cool, weil ich auf Krücken lief und ein paar Wochen lang früher aus dem Unterricht gehen konnte. Doch niemand hat sich die doch eigentlich offensichtliche Frage gestellt: Wie kann sich ein Fünfzehnjähriger die Hüfte brechen? So etwas passiert doch normalerweise erst sehr viel später im Leben. Man denkt immer, ältere Menschen stürzen und brechen sich dann die Hüfte oder den Oberschenkelhals, doch es ist genau andersherum: Sie brechen sich erst die Hüfte und stürzen dann. Wie konnte mir das passieren?

Nach etwa einem Dutzend nachfolgender kleinerer Verletzungen bekam ich schließlich die Diagnose »Degenerative Erkrankung der Knochen und Bandscheiben«. Mit zwanzig

Jahren! Dafür gab es keine Heilung. Keine Hoffnung auf Besserung (laut meiner wohlmeinenden Ärzte). Der allererste Arzt, der ein MRT anordnete, zeigte mir die Aufnahmen und erklärte mir die Diagnose. Ich meinte optimistisch: »Und was tun wir dagegen?« Er sah mich leicht mitleidig an und antwortete: »Mein Junge, das ist unheilbar. Sie haben die Wirbelsäule eines Achtzigjährigen. Dagegen kann man nichts tun. Wir verschreiben Ihnen Medikamente zur Linderung, ansonsten müssen Sie damit leben. Tut mir leid.«

Niedergeschlagen und verwirrt verließ ich die Praxis. Im Laufe der folgenden Tage, Wochen und Monate ging es mir immer schlechter. Das war definitiv die schwerste Zeit meines Lebens. Ich war auf dem College und musste ständig Kurse ausfallen lassen, weil ich mich kaum mehr richtig fortbewegen konnte. Wenn ich eine Weile gelaufen war, war alles gut, doch sobald ich mich hingesezt oder hingelegt hatte, war das Aufstehen eine Qual. Es fühlte sich an, als würde ein elektrischer Schock durch mein Bein schießen, der so stark war, dass ich heftig zusammenzuckte. Es war peinlich und äußerst schmerzhaft, und meine Angst vor dem Aufstehen wurde immer größer.

Zweieinhalb Jahre vergingen, und ich nahm etwa fünfundzwanzig Kilo zu. Da ich den Empfehlungen der Ärzte hinsichtlich viel Bettruhe und wenig Bewegung folgte, andererseits meine Ernährung weiterhin schlecht blieb und ich abends lange aufblieb, um Madden-Football-Videospiele zu spielen, wurden die Kilos immer mehr. (Anmerkung: Irgendwann beherrschte ich Madden meisterhaft!) Bei jedem neuen Arzt hoffte ich, dass er mir etwas Aufbauendes sagen konnte, doch es war immer dasselbe: Medikamente, Bettruhe... »Tut mir leid, dass Sie damit leben müssen.« Doch eines Abends wurde alles anders ...

EINE ZWEITE CHANCE

Ich saß in meinem College-Einzimmerapartment auf dem Bettrand, die Medikamentendose in der Hand. Ich nahm dieses spezielle Medikament jeden Abend, um durchschlafen zu können, denn wenn ich mich im Bett bewegte, waren die Schmerzen manchmal stark genug, um mich aufzuwecken. Ich starrte auf die Dose, und plötzlich kam mir meine Großmutter in den Sinn ... Sie hatte mir immer gesagt, wie besonders ich sei. Jedem hat sie erzählt, dass ich mal Großes leisten würde, meine Mutter ebenso. Sie haben an mich geglaubt. Ich selbst hatte zu diesem Zeitpunkt allerdings jeglichen Glauben an mich verloren. In diesem Moment erkannte ich, dass ich meine ganze Hoffnung allein in die Ärzte gesetzt hatte. Auch wenn sie es gut meinten, so steckten sie doch nicht in meiner Haut und würden nie endgültig sagen können, wozu ich fähig war.

Dieser Moment veränderte mein Leben. Ich traf die bewusste Entscheidung, gesund zu werden, etwas, das die meisten Menschen nicht tun. Die meiste Zeit hoffen wir, wünschen es uns oder versuchen, dass sich die Situation verbessert. Selbst wenn wir beten, geschieht dies ohne die wichtigste Fähigkeit, das Gebet zum Leben zu erwecken: den *Glauben*.

Das Wort »Entscheidung« oder »entscheiden« stammt vom Althochdeutschen *sceidan* beziehungsweise *intsceidôn* für »aus der Scheide ziehen, trennen«. Wenn man also eine echte Entscheidung trifft, trennt man damit andere Möglichkeiten von der gewählten und entscheidet sich für diese eine. Es gibt keine Alternative zu dem, wofür man sich entschieden hat. Egal, was passiert, man muss mit Leib und Seele daran arbeiten, dass das Ziel zur Realität wird. Mein Ziel war Gesundheit.

DIE KURVE KRIEGEN

Ich bin von Natur aus ein sehr analytischer Mensch. Ich will wissen, *wie* etwas funktioniert, und mich nicht nur darauf verlassen, dass es funktioniert. Ich verließ mich nicht einfach auf meinen neu gewonnenen Beschluss, sondern ich erstellte einen Plan mit drei bestimmten Punkten. Aus irgendeinem Grund fragte ich den Arzt, der die Diagnose als Erster gestellt hatte, ob mein Zustand etwas mit meiner Ernährung zu tun haben oder ob andere körperliche Betätigung helfen könnte. Er sah mich an, als sei ich ein Außerirdischer, und meinte: »Diese Erkrankung hat absolut gar nichts mit Ihrer Ernährung zu tun. Und Sport wird überhaupt nichts helfen.« Dann stellte er mir ein Rezept über neue Tabletten aus.

Damit wollte ich mich nicht zufriedengeben. Wenn ich jeden Tag diese Tabletten schluckte, spielte es doch sehr wohl eine Rolle, was ich zu mir nahm! Alles, was ich meinem Körper zuführe, ist wichtig! Daher beschloss ich, meine Ernährung umzustellen. Wie Sie sich sicher vorstellen können, gab es oft Donuts und Pizza, das würde also kein Spaziergang werden. Ich musste langsam beginnen, weshalb ich zuerst einmal aufhörte, Fast Food zu essen, und diese Gerichte stattdessen selbst zubereitete (und damit einfach bessere Zutaten verwendete). Statt Burger, Pommes und Limo aus einem Fast-Food-Laden kaufte ich Rindfleisch von grasfressenden Kühen und Bio-Ofenpommes, dazu gab es irgendein Gemüse als Beilage (meistens Brokkoli ohne Käse). Statt Limo und Milchshakes trank ich Wasser, als würde ich dafür bezahlt.

Schon solche kleinen Änderungen in meinem Lebensstil machten sich bemerkbar. Weniger Entzündungen und Schmerzen, mehr Energie und Zahlen auf der Waage, die ich seit Jahren nicht mehr gesehen hatte.

Konventionell gefüttertes Vieh bekommt eine Mischung aus Getreide, Mais und Soja zu fressen, weshalb die Tiere höhere Level von Omega-6-Fettsäuren (entzündungsfördernde Fettsäuren) in ihrem Gewebe haben und weniger Omega-3-Fettsäuren (die entzündungshemmend wirken). In zahlreichen Studien wurde auch nachgewiesen, dass diese Tiere kränker sind, weshalb man dem Futter Antibiotika beimischt, ganz zu schweigen von den ganzen Hormonen, die den Ertrag von Milch und Fleisch steigern sollen. Klingt das normal? Gesund?

Kühe sind Wiederkäuer, die ihre Ernährung im Laufe von Jahrtausenden auf Gras eingestellt haben. Gras ist Kuhfutter. Natürlich können sie auch gelegentlich etwas anderes essen, doch sobald das Verhältnis von normalem zu unnormalem Futter aus dem Gleichgewicht gerät, werden Kühe krank – genau wie wir. Und dann essen wir das Fleisch dieser Tiere. Sie verstehen sicher die Problematik. Daher müssen wir uns unbedingt in Erinnerung rufen: Es gilt nicht nur »*Du bist, was du isst*«, sondern auch »*Du bist, was dein Essen gegessen hat*«.

Ich habe wie ein Wahnsinniger recherchiert und nachgeforscht, woraus meine Knochen und die Bandscheiben eigentlich bestehen und was sie benötigen, um gesund zu bleiben. Ich habe begonnen, mich mit Gesundheit anstatt mit Krankheit auseinanderzusetzen, und ich war von den Ergebnissen schockiert. Dinge wie schwefelhaltige Aminosäuren, Polysaccharide, Magnesium, Kieselerde und sogar Vitamin C waren essenziell für meine Zellen, doch mit meiner Fast-Food-Ernährung nahm ich davon so gut wie nichts auf. Am ehesten zählten dazu noch ein pasteurisierter Orangensaft und Milch, die mit Vitamin C oder Kalzium »verstärkt« worden war. Was bedeutet, dass sie eine synthetische Beigabe

waren, denn der Erhitzungsprozess zerstört viele Nährstoffe in der Milch.

Nachdem ich die Qualität meiner Zutaten gesteigert hatte, recherchierte ich, welche Nahrungsmittel die Nährstoffe enthielten, die ich benötigte, und wenn sie mir nicht schmeckten, pürierte ich sie oder verarbeitete sie zu köstlichen Smoothies. Der eigene Körper muss mit den Rohstoffen versorgt werden, die er zur Regeneration benötigt. Wenn man ihm die Nährstoffe vorenthält, die er zum Wiederaufbau von Gewebe braucht, wie soll er dann seine Arbeit machen? Ich litt an chronischer körperlicher Degeneration, und es war ein Wunder, dass ich überhaupt erst mit fünfzehn so krank wurde. Ich war in so vielen Bereichen mangelernährt, dass mein Körper einfach keine Leistung mehr bringen konnte. Erst als ich meine Ernährung umstellte, besserte sich mein Zustand. Doch das war nicht das Einzige, was sich ändern musste.

DER KREIS SCHLIESST SICH

Nachdem ich die richtigen Sachen zu mir nahm, begann ich auch wieder mit dem Sport. Ich ließ es langsam angehen und machte jeden Tag ein bisschen mehr. Zuerst benutzte ich einen Hometrainer, dann ging ich zu Walking über, ein bisschen Joggen, ein wenig Gewichtraining und schließlich viele »normale« Aktivitäten, die ich bisher nicht mehr hatte ausführen können. Der Körper braucht Bewegung, um sich zu heilen. Selbst wenn wir die besten Nährstoffe zu uns nehmen (was ich gerade tat), steigert der Körper deren Aufnahme durch Bewegung.

Als ich mir diese ganzen Zusammenhänge erarbeitete, stieß ich auf eine Studie über Rennpferde. Wenn sich ein Renn-

pferd ein Bein bricht, läuft es Gefahr, eingeschläfert zu werden, weshalb man daran arbeitet, die Knochendichte der Tiere zu erhöhen. In dieser speziellen Studie gaben die Forscher den Pferden zusätzlich zu ihrem normalen Futter Nahrungsergänzungsmittel, was jedoch kaum Verbesserungen der Knochendichte brachte. Wenn die Pferde jedoch herumgeführt wurden, zusätzlich zur optimierten Ernährung, waren die Verbesserungen signifikant.

Da hatte ich es kapiert! Vernünftiges Essen plus Bewegung würden mich einen großen Schritt weiterbringen. Doch etwas fehlte noch ... Als ich endlich begann, meinem Körper die Aufmerksamkeit und Fürsorge zu widmen, die er jahrelang entbehren musste, ging ich von allein früher ins Bett und stand früher auf. Zum einen hatte ich wegen der Umstellungen in meinem Leben viel mehr Energie, zum anderen wollte mein Körper wirklich schlafen, um die ganzen Veränderungen dank Sport und guter Ernährung zu verarbeiten. Ich erkannte, wie wichtig Schlaf war, doch seine wahre Bedeutung wurde mir erst Jahre später klar, als ich zu praktizieren begann.

Wie Sie sehen werden, erledigt der Körper einen Großteil seiner Heilarbeit im Schlaf. Guter Schlaf war der Schlüssel für meine Gesundheit und meinen Körper. Und so wurde er zur dritten Säule der Gesundheit, auf denen mein neues Leben aufbaute: die richtige Ernährung, die richtige Bewegung und richtiger Schlaf.

Sechs Wochen nach diesem schicksalsträchtigen Moment auf meiner Bettkante hatte ich vierzehn Kilo verloren. Ich hatte so viel Energie wie noch nie im Leben, und – viel wichtiger – die Schmerzen, die mich in den letzten zweieinhalb Jahren jeden Tag gequält hatten, waren verschwunden. Ich war sprachlos. Ich meine, wie konnte das sein? Doch nach-

dem ich meine Anstrengungen noch einmal durchdacht hatte, ergab alles Sinn. Der Körper arbeitet nach dem Prinzip: Benutze es oder werde es los. Wenn man einen Arm eingipst, werden Muskeln und Gewebe abgebaut. Nun, bei mir war der ganze Körper »eingegipst« – ein psychologisches Gefängnis, in dem ich mich kaum bewegen konnte, weil ich zu viel Angst davor hatte. Doch als ich diese Angst hinter mir ließ, die Dinge tat, die meine Gene von mir erwarteten, und wieder Verantwortung für meinen Körper übernahm, brach ich aus dem Gipsgefängnis aus und bekam nicht nur mein altes Leben zurück – sondern ein sehr viel besseres.

DER BEGINN VON ETWAS GANZ BESONDEREM

Während dieser Zeit ging ich immer noch aufs College, und meine Professoren und Kommilitonen sprachen mich auf die Veränderungen an. Ich erinnere mich, wie ich gerade einen Unterrichtsraum verlassen wollte und der Dozent mich aufhielt. Er sah mich aufmerksam an und fragte: »Was ist passiert? Sie sehen so gesund aus!« Als ob ich einen Unfall gehabt hätte. Ich sah nicht nur aus wie jemand, der abgenommen hatte, sondern ich sah aus wie das blühende Leben. Meine Haut strahlte, mein Körper war stark, und ich ging mit einem Selbstbewusstsein umher, das nur wenige bisher gesehen hatten. Ich ging so selbstbewusst, weil ich gehen *konnte* – und ich erkannte, dass man die Dinge immer ändern konnte, wenn man es nur ausreichend wollte.

Neun Monate nach meinem schicksalsträchtigen Beschluss ging ich wieder zu dem Arzt, den ich als Letztes aufgesucht hatte, und ließ ein MRT von meiner Wirbelsäule machen. Er steckte die Scans auf die Leuchtplatten und stand mit der

Hand am Kinn eine gefühlte Ewigkeit davor. Dann drehte er sich zu mir um und sagte: »Was auch immer Sie gemacht haben, machen Sie weiter. Das sieht alles richtig gut aus, mein Freund. Solche Verbesserungen wie bei Ihnen habe ich noch nie gesehen.« Die zwei herausgesprungenen Bandscheiben (L4 und L5/S1) hatten sich aus eigener Kraft zurückgezogen, und sie enthielten wieder mehr Flüssigkeit.

Ich verließ die Praxis mit der Chance auf ein besseres Leben, und ich wusste, dass meine ganzen Qualen einem höheren Zweck gedient hatten. Studenten, Dozenten und Fakultätsmitarbeiter begannen mich um Rat zu fragen. Das war der Beginn meiner beruflichen Laufbahn. Ich erwarb die Lizenz als Kraft- und Konditionstrainer und tauschte so viele meiner Colleaguekurse wie möglich durch Gesundheitsthemen aus.

Seit damals hatte ich die Gelegenheit, mit Tausenden von Menschen persönlich zu arbeiten und mit vielen Hunderttausenden von Menschen indirekt durch Bücher, Programme, Vorträge, Workshops und meinen erfolgreichen Podcast. Meine Reichweite wächst mit jedem Tag. Ich empfinde so viel Dankbarkeit für das, was ich durchgemacht habe, und ich würde es um nichts in der Welt ändern. Gerade die harten Zeiten bringen oft das Beste in uns hervor. Meine Qualen haben es mir ermöglicht, vielen anderen zu helfen. Dankbarkeit bezeichnet nicht einmal annähernd das, was ich fühle.

Ich wollte diese Geschichte mit Ihnen teilen, weil man viel daraus lernen kann. Vor allem: *Entscheidungen*. Es liegt eine gewisse Macht darin, sich etwas voll und ganz zu verschreiben. Wenn man sich auf die eigene Kraft verlässt – »Egal, was passiert, mich kann nichts aufhalten!« –, kann man so vieles bewirken, entweder das eigene Schlafverhalten verbessern oder einen anderen Lebensbereich verändern. Es gibt sicher

Hürden zu überwinden, doch man wird einen Weg finden, wenn der Wille stark genug ist.

Ein zweiter wichtiger Punkt: *Die Macht von Ernährung, Bewegung und Schlaf*. Man muss sich entscheiden, woraus die eigenen Zellen und das Körpergewebe bestehen sollen. Die Entscheidung, was auf dem Teller landet, betrifft jeden einzelnen Teil des Menschen. Das liegt völlig in der eigenen Hand. Bewegung und Sport bedeuten nicht automatisch einen flachen Bauch und ein Sixpack. Natürlich können sie dazugehören, doch Bewegung ist viel mehr als das. Bewegung erhöht signifikant die Aufnahme der Nährstoffe und – was noch viel wichtiger ist – hilft bei der Beseitigung von Stoffwechselabfall, indem es das lymphatische System stimuliert und so giftigen Müll aus dem Körper befördert.

Um noch einen Schritt weiter zu gehen: *Bewegung* ist wichtig, nicht nur Training. Letzteres machen die Menschen etwa eine Stunde am Tag, doch was ist mit den restlichen dreiundzwanzig Stunden? Menschen, die eine Stunde am Tag Sport treiben, sind nur 4 % aktiver als Menschen, die gar nichts in dieser Hinsicht tun. Natürlich sind diese 4 % nicht unwichtig, doch die Entscheidung für ein Leben voller Bewegung und Gesundheit ist heutzutage nicht optional, sondern etwas, das die eigenen Gene von einem erwarten.

Schlaf ist der Schlüssel zu allem. Was Sie durch Bewegung und richtige Ernährung erreichen, wird durch den guten Schlaf um ein Vielfaches verstärkt – wenn Sie es zulassen. Darum geht es in diesem Buch. Auf den folgenden Seiten werden Sie die in ihrer Wirksamkeit bestätigten Strategien kennenlernen, die unzähligen Menschen zum besten Schlaf ihres Lebens verholfen haben. Sie werden herausfinden, warum Schlaf so wichtig für Veränderungen ist: an Ihrem Körper, bei Ihrer Gesundheit und sogar was das Maß an Erfüllung und Erfolg

in Ihrem Leben angeht. Schlaf- und Lebensqualität gehen Hand in Hand. Besser zu schlafen wird eines der besten Dinge sein, um Ihr Leben rundum angenehmer zu machen. Auf viele Nächte mit großartigem Schlaf und viele Tage voll hervorragender Gesundheit und Erfolg!

EINLEITUNG

Ohne Schlaf geht überhaupt nichts. Nicht ein Aspekt Ihres mentalen, geistigen und körperlichen Zustandes bleibt von der Qualität Ihres Schlafes unberührt. Das große Problem ist, dass in unserer schnelllebigen Welt heutzutage Millionen Menschen unter chronischem Schlafmangel leiden und die schädlichen Auswirkungen von Schlafstörungen zu spüren bekommen. Die Folgen von Schlafmangel sind drastisch: Versagen des Immunsystems, Diabetes, Krebs, Fettleibigkeit, Depressionen und Erinnerungslücken, um nur ein paar zu nennen. Die meisten Menschen erkennen auch nicht, dass ihre ständigen Schlafprobleme auch ein Katalysator für die Krankheiten und Probleme mit ihrem Äußeren sind, unter denen sie leiden. Studien haben gezeigt, dass nur eine Nacht mit zu wenig Schlaf einen Menschen so insulinresistent machen kann wie jemanden mit Typ-2-Diabetes. Daraus resultieren vorschnelles Altern, verminderte Libido und das Einlagern von mehr Körperfett, als einem lieb ist (stimmt doch, oder?). Wenn man das jetzt auf Wochen, Monate, sogar Jahre ausdehnt, wird klar, warum Schlafmangel ein so großes Problem sein kann.

Laut einer im *Canadian Medical Association Journal* veröffentlichten Studie steht Schlafmangel in direkter Verbindung mit der Unfähigkeit abzunehmen. Die Testpersonen hatten alle das gleiche Sport- und Ernährungsprogramm, doch diejenigen, die in der Schlafentzugsgruppe waren (weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht) haben übereinstimmend weniger Gewicht und Körperfett verloren als die Teilnehmer der Kontrollgruppe, die mehr als acht Stunden pro Nacht

schlafen. Könnte genug Schlaf die fehlende Komponente zu Ernährung und klug eingesetztem Training sein, um ein für alle Mal Gewicht zu verlieren? In den Kapiteln 11 und 13 werden wir uns mit der Verbindung von Schlaf und Körperfett beschäftigen sowie speziellen Strategien, um Sie in die Form Ihres Lebens zu bringen. Denn eins kann ich Ihnen schon verraten: Schlaf ist tatsächlich die Wunderwaffe!

Andere Studien zeigen, dass Schlafmangel Krebs, Alzheimer, Depressionen und sogar Herzerkrankungen fördern kann. Eine dieser Studien, die in der Zeitschrift *Sleep* erschienen ist, hat 98.000 Menschen über vierzehn Jahre begleitet und herausgefunden, dass Frauen, die weniger als vier Stunden in der Nacht schlafen, mit doppelter Wahrscheinlichkeit verfrüht an einer Herzerkrankung starben. Was aber nicht bedeuten soll, dass die Herren aus dem Schneider sind. Männer sterben eher an Herzerkrankungen, und in der Kombination mit Schlafmangel wird das Ganze richtig gefährlich. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO hat die Werte von sechshundertsiebenundfünfzig Männern über vierzehn Jahre verfolgt und herausgefunden, dass Männer, die schlecht schliefen, während des Untersuchungszeitraums ebenso mit doppelter Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt erlitten; einen Schlaganfall sogar mit vierfacher Wahrscheinlichkeit.

Herzerkrankungen sind eine der häufigsten Todesursachen der modernen Welt. Wenn man mal den Schleier zurückzieht und erkennt, welchen Anteil Schlafmangel an vielen unserer gesundheitlichen Probleme hat, müssen wir dafür unbedingt eine Lösung finden.

SIE SIND NICHT ALLEIN

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt sagen 60 % der Bürger der Vereinigten Staaten, dass sie jede oder zumindest jede zweite Nacht Schlafprobleme haben. [In Deutschland sind es ca. 50 % der Befragten. Anm. d. Red.] Schlafmangel ist in den Industriestaaten weit verbreitet. Es ist erwiesen, dass die Menschen in den westlichen Ländern anderthalb bis zwei Stunden weniger pro Nacht schlafen als noch vor einem Jahrhundert. Irgendwie haben wir »vergessen«, etwas zu tun, das für uns Menschen völlig natürlich sein sollte.

Ich praktizierte bereits etwa zehn Jahre, bis ich mich eingehend mit dem Thema Schlaf beschäftigte. Tag für Tag sah ich unglaubliche Erfolgsgeschichten von Menschen, die sich an meine Ernährungs- und Bewegungsratschläge hielten. Dafür war ich zutiefst dankbar, und ich freute mich sehr für meine Klienten, doch etwas ließ mir keine Ruhe. Ich musste ständig an die Menschen denken, die alles richtig zu machen schienen, trotzdem jedoch nicht dieselben Ergebnisse erzielten wie andere. Sie ernährten sich vorbildlich, trieben Sport (manchmal sogar zu viel), und dennoch war ihr Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht, ebenso wie ihr Blutzucker. Sie nahmen nicht ab oder was auch immer das Hauptproblem war. Alle Leidenschaft und alles Durchhaltevermögen schienen vergebens, und irgendwann würden sie in die erlernte Hilflosigkeit zurückfallen oder einfach aufgeben.

Nachdem ich dieses Rätsel jahrelang nicht lösen konnte, begann ich mich eingehender mit dem Thema zu beschäftigen und die Faktoren des Alltagslebens zu analysieren, die dabei eine Rolle spielen könnten.

GEMEINE GENE

Viele Menschen glauben unbewusst an die Macht der Gene und denken, dass diese alles steuern. Man hat einfach die Gene für Herzkrankheiten oder für Arthritis oder für den Körperfettanteil, weshalb einem die Skinny-Jeans nicht passen wollen. Aber auch wenn die Gene eine große Rolle bei unserer Gesundheit spielen, sind sie nicht für alles verantwortlich.

Ein wachsendes Feld in der Wissenschaft namens *Epigenetik* beschäftigt sich auf völlig neue Weise mit der Frage, wie die genetische Information zum Ausdruck kommt. »Epi« bedeutet unter anderem »darüber«. (Daher ist die Epidermis die Schicht über der Dermis, die äußerste Hautschicht.) Die Epigenetik beschäftigt sich damit, was *über* unserer genetischen Kontrolle geschieht. Die bisherigen Erkenntnisse sind faszinierend. Wie sich herausgestellt hat, kontrollieren nicht direkt unsere Gene unsere Gesundheit, unser Aussehen und unsere Persönlichkeit, wie so viele von uns immer geglaubt haben. Unsere Gene sind eine Art Blaupause, innerhalb derer verschiedene Möglichkeiten bestehen, wie wir letztendlich aufgebaut sind. Abertausende Stunden genetischer Forschung haben gezeigt, dass wir Menschen dieselben 20.000 bis 25.000 Gene teilen. Nicht mehr! Ursprünglich ging man von 100.000 Genen und noch mehr aus. Mit verbesserten Untersuchungsmethoden wird auch die bereits korrigierte Zahl noch sinken.

Es stellt sich also die Frage: Wenn wir alle dieselben 25.000 oder noch weniger Gene teilen, wie können wir dann so verschieden aussehen? Von unterschiedlicher Gesundheit sein? Unterschiedliche Schicksale haben? Kurz gesagt bestimmen unsere Umwelt und unsere Entscheidungen (unbewusste und bewusste), welche Gene in jeder Sekunde unseres Lebens

zum Ausdruck kommen. Wir alle tragen Gene für Krankheiten in uns, doch bei manchen Menschen brechen diese nie aus. Wir alle haben Gene für eine optimale Gesundheit und normale Körperfunktionen, doch für manche Menschen liegt das in weiter Ferne.

Heute wissen wir, dass wir selbst großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Wenn man genauer darüber nachdenkt, ist das überhaupt nichts Neues. Wir wissen, dass ein Mensch sehr wahrscheinlich gesünder ist, wenn er oder sie kein Päckchen Zigaretten am Tag raucht. Die Tabaksucht hat nicht nur die bekannten körperlichen Auswirkungen, sondern beeinflusst auch die Gene. Genmutationen sind die Folge der täglichen Entscheidung für die Zigarette. Ja, es ist wirklich so schlimm, wie es klingt. Wir wissen auch, dass unsere Ernährung immensen Einfluss darauf hat, wie wir aussehen und uns fühlen. Eine wachsende Wissenschaft namens *Nutrigenomik* beschäftigt sich damit, wie jeder einzelne Bissen Nahrung den genetischen Ausdruck beeinflusst.

Jetzt erweitern wir dieses Verständnis von Epigenetik auf den Bereich des Schlafs. Unser Aussehen und unser Wohlbefinden wird wohl von nichts Wichtigerem beeinflusst als der Qualität unseres Schlafs. Untersuchungen, die in der Zeitschrift *Current Neurology and Neuroscience Reports* veröffentlicht wurden, haben gezeigt, dass Schlaf eine wichtige Rolle in der Funktionsfähigkeit unserer DNS und RNS spielt. Man kommt zu dem Schluss, dass »diese epigenetischen Mechanismen ganz offensichtlich von der inneren Uhr reguliert werden«, und betont, dass der Schlaf die Qualität der »Kopien« bestimmt, die der Körper von einem erstellt. Schlaf kann beeinflussen, ob der Körper die Zellen eines heißen Fegers fabriziert oder eines Faultiers. Die Entscheidung liegt bei uns.

Ich begann mit einer Analyse, um jedem meiner Klienten aufzuzeigen, dass epigenetische Einflüsse ganz offensichtlich sind. Ich habe sie zu ihrer Arbeit befragt, ihren Beziehungen, ihren Gewohnheiten vom Aufstehen am Morgen bis zum Schlafengehen am Abend. Nach dieser Anamnese studierte ich die Blut- und Hormonwerte, und da wurde mir etwas klar. Alle Klienten, die an einem Punkt nicht weiterkamen, hatten ein Problem mit zwei Dingen: Stress oder Schlaf. Meistens sogar mit beiden, da Stress und schlechter Schlaf sich oft bedingen. Alle hatten Zugang zu unzähligen Stressmanagementübungen, doch nur zu sehr wenigen Methoden zur Verbesserung des Schlafs, abgesehen von den üblichen Ratschlägen wie »Schlafen Sie acht Stunden«. Das konnte jedoch nicht die endgültige Lösung sein, denn viele Menschen schliefen tatsächlich acht Stunden, wachten aber dennoch erschöpft auf und schlepten sich durch den Tag. Da beschloss ich, solchen Menschen zu Wegen zu verhelfen, wie sie die Qualität ihres Schlafs radikal verbessern konnten und nicht nur die Quantität.

Als meine Klienten begannen, meine Strategien umzusetzen, brachen geradezu die Dämme und sie erreichten beinahe mühelos ihre Ziele, die vorher so unerreichbar erschienen waren. Mir waren die Daten zur Wichtigkeit von gutem Schlaf sehr wohl bekannt, doch diese Auswirkungen direkt vor mir zu sehen veränderte mein Leben.

Ein Großteil der sich als wirksam erwiesenen Strategien, die meine Klienten angewendet haben, befindet sich in diesem Buch. Und das Witzige ist: Ich habe nie gesagt, sie sollen mehr schlafen; es ging immer darum, klüger zu schlafen. Meine Klienten schliefen auf einmal radikal besser, was zu signifikanten Veränderungen in ihrem Körper und Geist führte und ihnen auch mehr Erfolg im Leben einbrachte.

WELCHE ERWARTUNGEN SIND REALISTISCH?

In einer Gesellschaft, die überarbeitet und mangelhaft ist, ist es wichtiger denn je, sich mit den Problemen zu beschäftigen, die aus Schlafmangel entstehen. Auch wenn wir die negativen Folgen von Schlafproblemen in diesem Buch behandeln, werden wir einen Schwerpunkt auf das legen, was Sie selbst tun können, um schon *heute Nacht* besser zu schlafen und die chronischen Folgen von vornherein zu vermeiden. Doch was ist mit Ihrer Arbeitsleistung? Ihrer Produktivität?

Auf den ersten Blick könnte man denken, dass mehr Arbeit und weniger Schlaf unsere Produktivität steigern. Doch die Forschung weist das genaue Gegenteil nach: Wenn man nicht gut schläft, ist man langsamer, weniger kreativ und gestresster, man leistet schlechtere Arbeit. Man nutzt nur einen Bruchteil dessen, wozu man eigentlich fähig wäre. In Kapitel 1 werden wir uns eingehender damit beschäftigen, also bleiben Sie dran, und ich werde Ihnen mal erklären, was Schlaf (beziehungsweise fehlender Schlaf) mit Ihrem Gehirn anstellt.

Ein altes irisches Sprichwort lautet: »Viel Lachen und langer Schlaf sind die beste Medizin für alles.« Ich verspreche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen echte, praktische Strategien an die Hand gibt, um Ihnen zum bestmöglichen Schlaf zu verhelfen. Sie werden lachen, Sie werden denken, Sie werden planen, Sie werden Strategien umsetzen und sehen, wie Ihr Leben sich ändert. Sie verdienen es, gesund und glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu leben. Guter Schlaf ist eine wichtige Grundlage dafür, und dieses Buch ist der Schlüssel, um an diesen Punkt zu kommen.

Sie erhalten einundzwanzig erprobte Strategien, mit denen Sie an der unmittelbaren Verbesserung Ihres Schlafs arbeiten können. Sie können eine ausprobieren oder alle, abhängig von

Ihren persönlichen Zielen und Lebensumständen. Außerdem enthält das Buch eine 14-Tage-Schlafkur, in der Sie alles Gelernte unter Anleitung umsetzen und so zum bestmöglichen Schlaf finden können.

William Dement, MD, Pionier und führende Autorität auf dem Gebiet der Schlafforschung, sagte einmal: »Man ist nicht gesund, solange man keinen gesunden Schlaf hat.« Nichts könnte zutreffender sein, und diese einundzwanzig Tipps werden Ihnen helfen, in Zukunft hervorragend zu schlafen.

1 SCHLAF IST WICHTIGER, ALS MAN DENKT

Dieses Kapitel behandelt ein etwas ungewöhnliches Thema, doch wahrscheinlich das wichtigste überhaupt. Viele Menschen schlafen zu wenig, weil ihnen die Vorteile von genug Schlaf nicht bewusst sind. Sobald man diese mal richtig verstanden hat, wird man die Strategien in diesem Buch sofort umsetzen.

Was also ist Schlaf? Und warum ist er so wichtig? Nun, Schlaf zu definieren ist in etwa so, als wolle man das Leben in Worte fassen. Niemand versteht ihn völlig, und wenn man versucht, ihn zu erklären, wird man wahrscheinlich eher wie Forrest Gump klingen und nicht wie ein weltberühmter Wissenschaftler. (Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen ... Schlaf ist wie sich tot stellen.)

The Free Dictionary definiert Schlaf als einen »natürlichen, periodisch wiederkehrenden Zustand der Ruhe für Körper und Geist, in dem die Augen normalerweise geschlossen sind und das Bewusstsein völlig oder teilweise ausgeschaltet ist; Körperbewegungen und Reaktionen auf externe Stimuli sind extrem reduziert.« Das klingt etwas verrückt, doch die wichtigste Erkenntnis daraus ist, dass es ein *natürlicher*, periodisch wiederkehrender Zustand der Ruhe für Körper und Geist ist. Wenn man nicht schläft, verhält man sich völlig unnatürlich. Und niemand mag unnatürliche Menschen.

Viel wichtiger ist allerdings das Wissen, welche Hauptgewinne der Schlaf für einen bereithält. Allgemein gesprochen ist der Wachzustand katabolisch (Abbau von Stoffwechselprodukten, energieverbrauchend) und der Schlaf anabolisch (Aufbau von Stoffen und Energie). Schlaf ist ein erhöhter ana-

boler Zustand, der das Wachstum und die Erneuerung des Immunsystems, des Skeletts und der Muskulatur fördert. Einfach ausgedrückt: Schlaf erneuert den Menschen und hält ihn jung. Gesunder Schlaf stärkt das Immunsystem, bringt die Hormone ins Gleichgewicht, liefert Energie und verbessert die Gehirnfunktion. Wenn man seinem Körper nicht den nötigen Schlaf zugesteht, wird man niemals, ich wiederhole, niemals den gewünschten Körper und das Leben haben, das man sich ersehnt.

In unserer Kultur wird Schlaf völlig unterbewertet. Man impft uns ein, dass wir für unseren Erfolg härter arbeiten und weniger schlafen müssen. Schlafen kann man schließlich, wenn man tot ist. Dass dem Schlaf kein Respekt entgegengebracht wird, ist noch untertrieben. Natürlich gehört harte Arbeit zum Erfolg, doch ebenso wichtig ist kluges Arbeiten. So viele Menschen schufteten, brennen die Kerze an beiden Enden ab und erkennen nicht, dass sie dadurch keine bessere Arbeit leisten, sondern schlechtere.

Forschungen zeigen, dass nach vierundzwanzig Wachstunden 6 % weniger Glukose das Gehirn erreichen. Einfach gesagt: Man wird dümmer. Daher verlangt es einen auch nach Süßigkeiten, Chips, Donuts und anderen stärke- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, um das Gehirn so schnell wie möglich wieder mit Glukose zu versorgen. Das ist ein angeborener Überlebensmechanismus, denn als die Menschen noch Jäger und Sammler waren, konnte eine verringerte Gehirnkapazität den plötzlichen Tod durch ein Raubtier bedeuten oder weniger Erfolg bei der Nahrungsbeschaffung. Heute kann man mit einem einfachen Gang zum Kühlschrank den Ruf nach mehr Schlaf umgehen, doch die Stressmechanismen leben in uns weiter.

ICH KANN NICHT GLAUBEN, DASS ICH DAS LETZTE NACHT GETAN HABE

Die wertvollste Information aus der Erkenntnis, dass Schlafmangel dümmer macht, ist, dass der verringerte Glukosespiegel nicht gleich verteilt ist. Der *Parietallappen* und der *präfrontale Cortex* verlieren 12–14 % ihres Glukosevorrates, wenn man nicht schläft. Diese Bereiche des Gehirns sind besonders für das Denken zuständig, für die Einschätzung von Ideen, für die soziale Kontrolle und für die Unterscheidung zwischen Richtig und Falsch. Haben Sie schon mal eine schlechte Entscheidung nach einer langen Nacht getroffen, die Sie im ausgeschlafenen Zustand nicht erwogen hätten? Wahrscheinlich schon. Doch das war nicht nur Ihre eigene Schuld. Ihr Gehirn wurde von einer dümmeren (und auch etwas weniger attraktiven) Version Ihrer selbst gekapert.

Wenn man zu wenig geschlafen hat, baut man unbewusst einen Stahlkäfig zwischen die eigene Willenskraft und die Biologie. Normalerweise will man sich auf jeden Fall gesünder ernähren, mehr Sport treiben und vielleicht sich auch für bessere Beziehungen entscheiden. Doch wenn der präfrontale Cortex herunterfährt, dann will das Gehirn nur noch schnellen Glukosenachschub in Form von Kartoffelchips, süßen Frühstücksflocken oder Eiscreme. Die eigene Willenskraft steckt in einem Armhebel, denn der ganze Körper schreit förmlich nach diesen Nahrungsmitteln. Und plötzlich hat man fettige Finger, weil man eine ganze Tüte Erdnussflips vertilgt hat, oder man schließt gerade eine geleerte Packung Eiscreme. Besser geht es einem dabei nicht, man gibt sich selbst die Schuld und erkennt nicht, dass man an dieser Niederlage gar nicht vorbeikam.

Wenn man müde ist, ist man nicht man selbst. Oder zumin-

dest nicht gerade die beste Version von sich selbst. Bei Schlafmangel hat man automatisch schlechte Karten. Wenn man klüger schläft, kann man das Blatt allerdings wenden und gesunde Entscheidungen vorprogrammieren. Sie bekommen einen ganzen Haufen Tipps und Strategien dafür an die Hand, doch zuerst müssen wir uns anschauen, wie ein müdes Gehirn Ihre restlichen Lebensbereiche beeinflusst.

AUF DEM PRÜFSTAND

Laut einer von der American Academy of Sleep Medicine veröffentlichten Studie ist schlechter Schlaf bei der Beurteilung akademischer Leistungen mit einem Besäufnis und Marihuanakonsum gleichzusetzen. Collegestudenten mit zu wenig Schlaf bekamen öfter schlechtere Noten oder schieden sogar vorzeitig aus Kursen aus, im Gegensatz zu ihren Kommilitonen mit einem gesunden Schlaf. Die Erkenntnis, dass schlechter Schlaf dem Lernen genauso abträglich ist wie zu viel Alkohol, sollte einen wirklich zum Nachdenken bringen.

Lernen ist immer ein großer Teil unseres Lebens. Unsere Fähigkeit, zu lernen und Informationen zu behalten, trägt vorrangig zu unserem Erfolg bei. Ob in der Schule oder bei der Arbeit, oft opfern wir Schlaf, weil wir etwas schaffen wollen. Doch man sollte sich in Erinnerung rufen, dass ein großer Unterschied zwischen »arbeiten« und tatsächlicher Effektivität besteht. Wenn man weniger schläft, schafft man tatsächlich mehr Arbeit, doch darunter leiden Qualität und Effektivität.

Eine im *The Lancet* veröffentlichte Studie hat anhand einer Gruppe von Ärzten nachgewiesen, dass unausgeschlafene Menschen 14 % länger brauchen, um eine Aufgabe fertigzustellen, und 20 % mehr Fehler machen als Menschen, die