

## 10 Tipps – so schlafen Führungskräfte besser

Von Dr. Henning Hager, Leitender Arzt der Psychosomatischen Medizin der Max Grundig Klinik

Deutschland schläft schlecht. Besonders betroffen sind Manager. Drauf weisen repräsentative Umfragen hin, die wir seit Jahren durchführen. 59 Prozent der deutschen Führungskräfte gaben in einer Studie der Max Grundig Klinik aus dem Jahr 2014 an, unter Schlafstörungen zu leiden. 33 Prozent setzen pflanzliche Beruhigungsmittel ein, um besser schlafen zu können.

Mit einfachen Regeln vor der Bettruhe lässt sich viel für die Schlafqualität tun. Hier die wichtigsten Tipps.

1. Probate Entspannungs- und Einschlafhilfen sind autogenes Training, Meditationsübungen und progressive Muskelrelaxation. Gerade die Muskelrelaxation, auch „Jacobsen“ genannt, ist leicht und schnell erlernbar und ohne Hilfsmittel anzuwenden. Es hilft bei Einschlafstörungen, aber auch in Aufwachphasen. Wer nachts aufwacht, könnte aber auch auf YouTube autogenes Training abrufen. Das passive Zuhören hilft nicht nur, leichter wieder einzuschlafen, es stärkt auch das vegetative Nervensystem. Das autogene Trainings-Programm schaltet sich nach einer bestimmten Zeit von selbst aus. Allerdings ist dann natürlich das Endgerät (etwa das Smartphone) weiter im Betriebsmodus.

2. Smartphone, Tablet und Laptop müssen ein bis zwei Stunden vor dem zu Schafen gehen ausgeschaltet werden. Dauervernetzung und Info-Stress sind Schlafkiller erster Güte.

3. Zur Stressreduktion vor dem Schlafen gehören auch: Kein intensiver Sport, kein Nikotin, kein Alkohol (siehe unten), kein spätes sowie schwerverdauliches Essen, keine Filme, die emotional aufwühlen, keine Konfliktgespräche – all dies sollte mindestens zwei Stunden vor dem zu Bett gehen vermieden werden, um gut einzuschlafen.

4. Alle starken Lichtquellen sind während der Bettruhe strikt zu vermeiden. Wer eine kleine Lichtquelle zum Einschlafen braucht, dem empfehlen wir Salzkristall-Lampen aus Rosenquarz mit einer 5-Watt-Birne. Fernsehlicht und ständiges Flackern sind natürlich störend, dies gilt insbesondere für das bläuliche LED-Licht moderner Bildschirme, das unser Gehirn aktiviert.

5. Eine besondere Bedeutung für guten Schlaf besitzt Tryptophan. Aus diesem gehirnaktiven Eiweißbaustein, den der Körper nicht selbst herstellen kann, entsteht das Glückshormon Serotonin. Das vertreibt zum einen die Sorgen des Tages, zum anderen ist Serotonin die Vorstufe zum Melatonin, dem Schlafhormon. Reich an Tryptophan sind beispielsweise Sojabohnen, Cashew-Kerne, Walnüsse, Hühnerbrust und Lachs.

6. Achten Sie auf HGH. Das Hormon HGH baut Fett ab, Muskeln auf, macht die Haut straff und hilft, die Organe zu regenerieren. Unsere Hirnanhangsdrüse schüttet dieses körpereigene „Anti-Aging Hormon“ vermehrt in den ersten Nachtstunden aus. Darum zählt der Schlaf vor Mitternacht, eine alte Volksweisheit, doppelt.

Leider wird die Ausschüttung von HGH leicht beeinträchtigt. Häufigster Gegenspieler ist das Insulin. Durch Brot, Pasta, Kartoffeln und Reis wird Insulin ausgeschüttet und HGH vertrieben. Das gleiche gilt für Alkohol. Schon ein Glas Rotwein halbiert die nächtliche HGH Ausschüttung, nach zwei Gläsern versiegt der Jungbrunnen völlig. Auch das Stresshormon Cortisol, das ebenso wie Adrenalin bei abendlicher Aufregung ausgeschüttet wird, ist ein HGH-Killer.

7. Alkohol ist nicht nur in Zusammenhang mit HGH ein Anti-Schlafmittel. Alkohol mag zwar am Abend nach einem aufregenden Tag entspannen und deshalb zum besseren Einschlafen beitragen, er stört jedoch gleichzeitig das Durchschlafen. Der Körper ist primär mit dem Abbau des Alkohols

beschäftigt, darunter leiden andere Regenerationsfunktionen des Schlafs. Wer also am Abend Alkohol trinkt, schläft unruhig und riskiert Durchschlafstörungen.

8. Verzichten Sie auf chemische Schlafmittel, sie sind zwar wirksam, machen aber auch sehr schnell abhängig. Allenfalls in Notsituationen sollten Substanzen wie Noctamid, Ximovan oder Zolpidem angewendet werden und immer nur in enger Absprache mit einem Arzt. Diese Schlafmittel höchstens zehn Nächte angewandt werden, danach entsteht schon ein Gewöhnungseffekt, die Vorstufe zur Schlafmittelsucht- und Abhängigkeit.

9. Stattdessen sind bestimmte pflanzliche Beruhigungsmittel auch über einen längeren Zeitraum gegen Schlafmangel erlaubt. Hochdosiertes Baldrian in Kombination mit Hopfenzapfen erweist sich als wirksam. Lavendelöl kann ebenfalls helfen. Auch die Passionsblume in Kombinationspräparaten mit Melisse, Baldrian und Pestwurzextrakt schneidet in einer aktuellen Studie gut ab. Die pflanzlichen Arzneien sollten aber immer langfristig eingenommen werden, um eine anhaltend gute Wirkung zu erzielen.

10. Ritualisieren Sie die Zeit vor dem zu Bett gehen. Ein abendlicher Spaziergang, ein gut gelüftetes Schlafzimmer, ein, zwei Folgen einer amüsanten Netflix-Serie, Musik hören und ein immer gleicher Ablauf zur Vorbereitung auf die Nacht sind Teil der Schlafhygiene und helfen jene Ruhe zu finden, um gut in und durch die Nacht zu kommen.

Diese Regeln gelten für Führungskräfte mit leichten bis ausgeprägten Schlafstörungen. Wer gut schläft, braucht diese Stützen natürlich nicht.

Weitere Informationen unter [www.max-grundig-klinik.de](http://www.max-grundig-klinik.de)

**Kontakt:**

Andreas Spaetgens  
Geschäftsführer  
Max Grundig Klinik GmbH  
Schwarzwaldhochstraße 1  
D-77815 Bühl  
Telefon: +49 7226 54-520  
Telefax: +49 7226 54-529  
spaetgens@max-grundig-klinik.de

**Medienkontakt:**

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro  
Römerstraße 4  
80801 München  
089-340897-30  
0172-8433232  
dr.kwest@arcor.de