

Marion (46) hat ihr ganz eigenes Schlafritual

„Unter einem Himmel voller Sterne schlummere ich wundervoll“

Ob auf dem Balkon oder im Bett, jeder Mensch hat seine Vorlieben – auch beim Schlaf. Tipps für erholsame Nächte geben Schlaf-Lotsin Bettina Frankenreiter & Diplom-Psychologe Sascha Maurer



Bettina Frankenreiter (42) betreut als Schlaf-Lotsin Hotelgäste



Diplom-Psychologe Sascha Maurer (56) ist auch Schlaf-Coach



Für gesunden Schlaf braucht man ein Plätzchen, an dem man sich sicher und geborgen fühlt

Auf dem Balkon schlafen – das war die Lösung für die Schlafprobleme, die Marion Füllgraf jahrelang plagten. „Ich wachte ständig auf, war oft durchgeschwitzt,“ erzählt die 46-Jährige im Interview mit LISA. „Die ersten beiden Jahre habe ich nur die Sommer, also vier Monate am Stück, auf dem Balkon meiner damaligen Wohnung übernachtet. Dann im dritten Jahr bin ich im Herbst draußen geblieben.“ Die Idee war, mal zu gucken, wie lange sie es draußen aushält. „Es kam der erste Bodenfrost, der erste Schnee... Daraus wurden dann 18 Monate.“

Lieber draußen liegen? Eine Phase, in der die Natur- und Walderzieherin vor dem Einschlafen den Blick in den Sternenhimmel genoss und danach tief und fest schlummerte. Für Sascha Maurer, Diplom-Psychologe und Schlaf-Coach, ist das nicht ungewöhnlich. „Es kommt darauf an, wie wärmedämmend der Schlafsack ist“, sagt er. „Wenn es jemand schafft, sich an die

Umgebungsgeräusche und Lichteinflüsse auf dem Balkon zu gewöhnen, dann kann dieser Schlaf unter freiem Himmel sehr erholsam sein.“

Marion zog in eine neue Wohnung, nur zwei Häuser weiter. „Jetzt steht aber eine Laterne vor dem Balkon. Die brennt die ganze Nacht. Durch ihre Helligkeit ist alles, was für mich den Luxus

beim Balkonschlafen ausmachte, weg. Ich kann die Sterne nicht mehr sehen“, erzählt sie. Nun schläft sie wieder im Bett und hat ihre alten Schlafprobleme wieder. „Ich hab alles mögliche probiert. Mir fehlt der Blick in die Weite. Das beruhigt mich.“

„Der größte Widersacher des Schlafes ist der Mensch selbst“, weiß Sascha Maurer. Mit dem

LISAGRAM

Blinden-Service

Über die britische Plattform „Travel Hands“ werden freiwillige Personen vermittelt, die Blinde in fremden Umgebungen auf dem Heimweg begleiten. Der Service soll ähnlich wie der Fahrdienst Uber funktionieren und bald auch per App in weiteren Ländern verfügbar sein.



Spannender TV-Tipp

Im Krimi „Finsternis“ aus der „Tatort“-Reihe sind die Hauptkommissare Anna Janneke (Margarita Broich, l.) und Paul Brix (Wolfram Koch, r.) einem Familiengeheimnis auf der Spur. Können sie es lösen? Der TV-Termin zum Vormerken: 18. April, 20.15 Uhr, ARD.



Wenn ich in Rente gehe, setze ich mich in den Schaukelstuhl und tue nichts. Dann, nach einigen Wochen, fange ich vorsichtig an zu schaukeln.

@KolonialKing



Marion Füllgraf (46) hat längere Zeit auf ihrem Balkon übernachtet. Sogar im Winter schlief sie dort himmlisch



ist Schlafenszeit“. Das könne eine Tasse Tee oder heiße Schokolade sein, sich umziehen, eine schöne Atemübung machen (s. Spalte r.). „So kann man sich selbst auf Schlaf programmieren.“

Neben der inneren Vorbereitung sei auch die äußere Schlafumgebung wichtig. „Wir sollen uns wohlfühlen, geborgen und sicher“, sagt der 56-Jährige. „Eine dunkle, wohltemperierte Schlafumgebung, gute Decken und Kissen, eine passende Matratze. Vielleicht vorher noch Stoßlüften. Und da sind wir ja immer noch bei der Vorbereitung.“

Einfach geschehen lassen Im Schnitt wachen wir bis zu 28-mal in der Nacht auf, manchmal bis zu 3 Minuten lang. „Manchmal fangen die Gedanken an zu kreisen. Das hält einen mitten in der Nacht wach. Und was passiert dann? Man schaut auf die Uhr. Das ist ein No-Go!“, betont er. „In der Nacht hat die Uhr keine Funktion. Wenn ich doch drauf schaue, denke ich: ‚Ach Mensch, ich hab nur zwei Stunden geschlafen.‘ Das ist schlafhinderlich.“ Besser sei es, den Wecker nachts aus unserer Reichweite zu verbannen. Und dem Wachwerden in der Nacht mit Gelassenheit zu begegnen. „Schlaf ist ein natürlicher Prozess. Lassen Sie ihn entspannt und vertrauensvoll geschehen.“

Wie weit wir uns von natürlichen Schlaf Fähigkeiten entfernt haben, zeigen die Erfahrungen von Bettina Frankenreiter. Sie arbeitet als sogenannte Schlaf-Lotsin im „Boutique Hotel Dreimäderlhaus“ in Füssen. „Für manche ist schlechter Schlaf ein Tabu-Thema. Sie denken: Mei, hab dich nicht so“, erzählt sie. Menschen, die schlecht in den Schlaf finden, bietet sie Tees oder Düfte an. Manchen helfe auch, das richtige Kissen für sich zu finden: „Mit Hirsefüllung, mit Zirbe, dick, dünn, hart oder weich. Das kann man bei uns mal ausprobieren.“

Wichtig ist ihr, dass sich ihre Gäste wohl und sicher auf ihrem Zimmer fühlen. Zusätzlich empfiehlt Bettina Kneippgüsse. „Sebastian Kneipp betrachtete den Körper ganzheitlich. Wenn das Innere nicht in Ordnung ist, trägt sich das nach außen.“ Schon das Befassen mit sich selbst könne helfen. „Allein, dass man etwas Schönes für sich macht, tut einem schon gut.“ Beim Schlaf sei es immens wichtig, dass man sich nicht dauernd sagt: Ich muss jetzt schlafen“, so ihr Tipp.

Balkonschläferin Marion Füllgraf weiß, was ihr guttut und auch, was sie braucht: den Sternenhimmel. Darum wird sie bald erneut umziehen. In eine Wohnung mit Balkon, aber ohne Laterne.

Infos und Fakten

Endlich wieder eine erholsame Nacht

Während wir schlafen, passiert in unserem Körper so einiges. Er repariert Zellen, verarbeitet neue Eindrücke, updatet das Immunsystem.

* **Gesund im Schlaf** Viele überlebenswichtige Prozesse finden in der Nacht statt. Auf diesen Erkenntnissen aufbauend, hat der Kneippkurort Füssen im Allgäu das Programm „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ nach Sebastian Kneipp entworfen und darauf aufbauend u. a. die Zusatzqualifikation Schlaf-Lotse für Füssener Unterkünfte entwickelt, die als Schlafgastgeber zertifiziert sind. Infos zu Angeboten auf fuessen.de.

* **Atemübung** „Hierbei beobachtet man nur, wie die Luft durch die Nasenflügel ein- und ausströmt und sich gleichzeitig die Bauchdecke hebt und senkt“, rät Diplom-Psychologe Sascha Maurer. „Dadurch werden die schlafhinderlichen Grübelschleifen reduziert, weil das Gehirn keine neuronalen Kapazitäten besitzt, Gedanken zu kreieren, wenn der Mensch gleichzeitig mindestens zwei Beobachtungspunkte fokussiert. Auch hier gilt: Regelmäßige Übung macht die Meisterin!“

Morgens auf den Wecker zu schauen, ist okay. Nachts stören Zeit, aber auch Licht den Schlaf



Fotos: Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz (2), Hotel Drei Mäderlhaus, HR/Degeto/Bettina Mueller, living4media/Cecilia Mšiler, Loewe Intense, privat (2), Susanne Baade/THE SMILING MOON

Kneippkurort Füssen hat er eine Schlafkur nach Sebastian Kneipp mitentwickelt, das auch zertifizierte Schlaf-Lotsen weitergeben. Gäste können diese bei Fragen zu erholsamem Schlaf ansprechen.

Gut vorbereitet Eine der Hauptursachen für Schlafprobleme sieht der Experte in unserem Lebensstil. „Wir leben und arbeiten indoor, sind viel zu selten natürlichem Licht ausgesetzt“, erklärt er. „Das ist aber notwendig, um unseren Schlaf-Wach-Rhythmus zu synchronisieren.“ Außerdem, so Maurer, bereiten wir uns zu wenig auf den Schlaf vor. Wichtig sei, davor zwei Stunden lang nicht mehr über Probleme zu sprechen, kein Fernsehen, Laptop oder Handy zu benutzen. „Wir dürfen lernen, den Tag mit seinen Geschehnissen entspannt loszulassen.“ Dem einen gelinge das in der Badewanne, der andere schreibe alles auf. „Hauptsache man nimmt es nicht mit in die Nacht.“

Rituale unterstützen dies. „Das können kleine Dinge sein, die unserem Körper signalisieren: Jetzt

Wir dürfen lernen, den Tag entspannt loszulassen

19.4. Großer Welt-Knobi-Tag

Die Knolle ist nicht nur echt „dufte“, sondern auch gesund. Sie soll den Blutdruck und die Cholesterinwerte senken, die Arterien reinigen, der Herzgesundheit dienen und sogar bei Fußpilz helfen.



Für Romantikerinnen

„Vielleicht irgendwann“ (Loewe, 14,95 €) von Autorin Carolin Wahl erzählt von der Motorsport-begeisterten Karla, die die Freundin eines Formel-2-Stars spielen soll. Wie aus Fake Liebe wird, ist mitreißend, temporeich und witzig geschrieben.

WhatsApp-News

Bei WhatsApp kann man bald mit einem von sechs festgelegten Emojis fix auf Nachrichten reagieren. Dazu gehören Emotionen wie Daumen hoch, das Herz, Weinen, Lachen, Schock und die gefalteten Hände. Der Versand soll durch langes Drücken auf eine Nachricht ermöglicht werden.