# Taveller 1

MÄRZ/APRIL 1/2022 5,50€ B53659

### AUFRÜSTUNG

Warum die Hotellerie jetzt Apartments baut

# HÄRTETEST

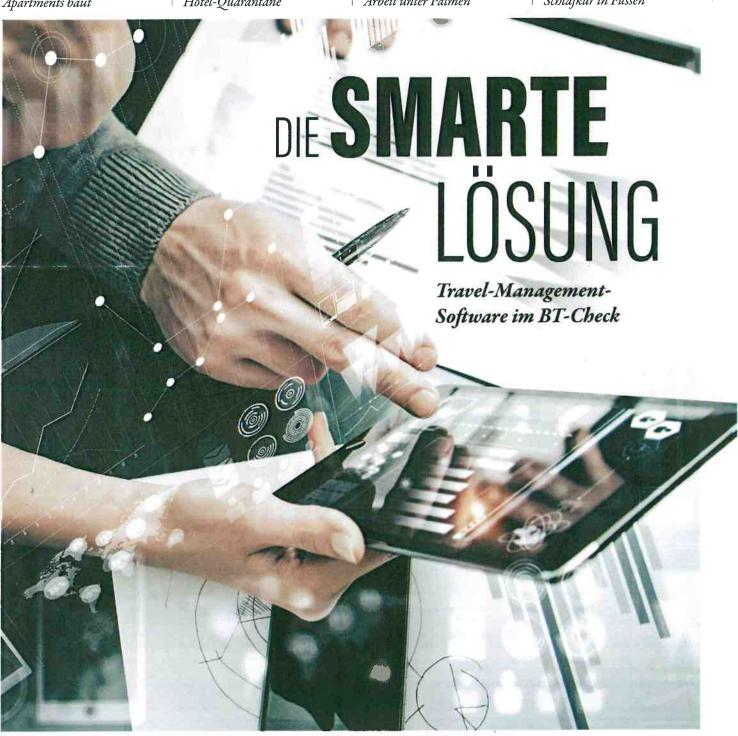
So überleben Sie eine Hotel-Quarantäne

# WORKATION

Die schönsten Ziele für die Arbeit unter Palmen

## PLUS

MICE-Trends • Madrid • Schlafkur in Füssen





Multitasking, Arbeitsdruck, ständige Erreichbarkeit: Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen. Psychologe Sascha Maurer hat eine Studie zum Thema begleitet – im BT-Interview erklärt er, wie Betroffene nachhaltig zur Ruhe finden können Wir sind psychisch

dem Schlafengehen

nicht ausreichend

entspannt

und physisch vor

Herr Maurer, die Schlafqualität der Deutschen gibt zu denken: In einer Statista-Umfrage vom November 2021 gab mehr als ein Viertel der Befragten an, schlecht oder sehr schlecht zu schlafen, nur ein Viertel schlafe durch. Was ist da los?

Wir Menschen haben verlernt zu schlafen! Im Wesentlichen gibt es vier Gründe dafür: Erstens, wir schlafen entgegen unserem inneren chronobiologischen Rhythmus; zweitens, in unserem Lebens- und

Arbeitsstil setzen wir uns tagsüber zu wenig natürlichem Licht aus; drittens, wir sind psychisch und physisch vor dem Schlafengehen nicht ausreichend entspannt – und viertens, wir wissen zu wenig über effektives Schlafmanagement vor und während des Schlafs.

Das Thema scheint nicht erst seit gestern Relevanz zu haben. Sie beschäftigen sich seit Jahren mit lebensbedingten Schlafstörungen, unter anderem als verantwortlicher Seminarleiter und Psychologe der Füssener Kompaktkur "Gesunder Schlaf durch innere Ordnung". Was hat es damit auf sich?

Die Stadt Füssen hat zusammen mit der Ludwigs-Maximilians-Universität (LMU) in München eine nachweislich wirksame Kur für nichtorganische, lebensstilbedingte Ein- und Durchschlafstörungen entwickelt. Diese Schlafkur basiert auf den fünf Prinzipien der

ganzheitlichen Lebensweise von Sebastian Kneipp – das sind: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Das heißt, die Menschen kommen für ein paar Wochen nach Füssen, bekommen Kneipp-Anwendungen, ein spezielles Bewegungsprogramm, stellen ihre Ernährung um und lernen, wie sie ihren Alltag strukturieren, um am Ende wieder gut schlafen zu können?

Genau, drei Wochen entdecken und erleben Kurgäste mit Einschlaf- und Durchschlafstörungen ihren Schlaf im wunderschönen, erholsamen Füssen im Allgäu völlig



SASCHA MAURER

ist Psychologe und Betriebswirt, der sich der "Neuausrichtung von Leben, Beruf und Persönlichkeit" verschrieben hat und eine Live- & Online-Praxis für Beratung und Coaching in Füssen betreibt (saschamaurer.coach). Zu seinen Kernkompetenzen zählt der 56-Jährige neben dem Life & Business-Coaching auch die Gesundheits- und Schlafförderung: Maurer begleitet als Seminarleiter und Psychologe seit 2015 die in Füssen entwickelte Kompaktkur "Gesunder Schlaf durch innere Ordnung" (fuessen.de/besser-schlafen).

neu – eingebettet in ein strukturiertes Kurprogramm mit Gleichbetroffenen, begleitet und unterstützt von einem professionellen und hoch engagierten Therapeutenteam.

Die Studienergebnisse zeigen, dass die Kur "signifikante Verbesserung bei Schlafqualität, Wohlbefinden und chronischer Stressbelastung" bewirkt, weshalb sie von den gesetzlichen Krankenkassen mittlerweile

> als "zuschussfähige Kompaktkur" anerkannt ist. Was sind aus Ihrer Sicht die besonderen Stärken des Füssener Programms?

Die besondere Stärke ist die multimodale, aufeinander abgestimmte Ausrichtung auf die fünf Prinzipen der Kneipp'schen Lehre, die Kompetenz des Therapeutenteams, die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe der Kurgäste – und das erholsame Abtauchen aus dem Alltag und Eintauchen in die rundum schlafförderliche Umgebung von Füssen.

Im Umfeld einer Kurklinik oder eines Kurhotels fällt es meist leicht, das Gelernte umzusetzen. Aber wie sieht das "im richtigen Leben" aus? Ich könnte mir vorstellen, dass es vielen Menschen durchaus schwerfällt, die "Innere Ordnung" in den Alltag mitzunehmen…

In der Tat wird zuhause die neue schlafförderliche "Innere Ordnung" von altbekannten Faktoren der bisherigen Lebensordnung/-kontexte beeinflusst und geprüft. Daher achten wir sehr auf die Rhythmisierung, Regelmäßigkeit und Ritualisierung von Einstellung und Verhalten während der Kur, die Stabilisierung des Gelernten und dessen Umsetzung im Alltag innerhalb der ersten drei Tage, drei Wochen und drei Monate nach der Kur.

Sie kommen ursprünglich aus der Wirtschaft und arbeiten heute unter anderem auch als Berater und Coach für Manager und Führungskräfte. Was raten Sie einer Business-Klientel, die im Job nicht nur überdurchschnittlich gefordert ist, sondern auch häufig zwischen Zeit- und Klimazonen hin- und heriettet?

Bei Langstreckenflüge mit Zeitzonenverschiebungen ("timelag") verschiebt sich der chronobiologische Rhythmus entweder nach hinten (Flug nach Westen) oder nach vorne (Flug nach Osten). Zur schnelleren Synchronisation am Zielort empfiehlt es sich, während des Flugs nicht zu schlafen, nach Ankunft Schlaf zu vermeiden und sich aktiv zu verhalten und dem Tageslicht auszusetzen, sowie am Tag proteinreich und am Abend kohlehydratreich zu ernähren.

Im Umgang mit stetigem Wechsel ist eine Selbstrhythmisierung durch regelmäßige Rituale im Tagesablauf empfehlenswert: zum Beispiel durch Mini-Auszeiten und Atempausen von zwei Minuten alle 90 Minuten, in denen ich entweder aufstehe und an die Luft gehe, etwas aufmerksam esse oder trinke oder im Sitzen nur den ein- und ausströmenden Atem und die Bauchdecke beobachte und fokussiere.

Mit einer dreiwöchigen Kur allein ist es also nicht getan. Was sind die entscheidenden Faktoren, wenn man das Problem Schlaflosigkeit dauerhaft in den Griff bekommen will?

Schlafen nach Rhythmus, Leben und Arbeiten mit natürlichem Licht, stabile Tagesstruktur, positive Einstellung zu sich selbst und seine Fähigkeiten, angemessene körperliche und geistige Entspannung vor dem Schlafen und Veränderung der Schlafumgebung – und Schlaf auf natürliche Weise geschehen lassen.

Interview: Sabine Galas 🔟