



VON KATRIN STASSIG

Zahllose Sprichwörter und Zitate ranken sich um den Schlaf. Kein Wunder, verbringen wir doch fast die Hälfte unseres Lebens damit.

„Schlaf ist die beste Medizin“, lautet eines der bekanntesten. Das gilt nicht nur bei Krankheit, sondern auch bei der Vorbeugung. Wenn man sich die Liste der Erkrankungen anschaut, die bei chronischem Schlafmangel drohen (Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer), kann man erst recht nicht mehr schlafen.

Dass zu viel und zu spätes Essen den gesunden Schlaf nicht gerade fördert, ist übrigens nicht nur eine Erkenntnis der modernen Medizin. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Schlafen die Gedärme nicht, schläft auch nicht der Mensch.“

Und auch wenn wir heute im Schnitt eine Stunde weniger schlafen als noch vor 20 Jahren, so sah es doch zu Napoleons Zeiten ganz ähnlich aus. Eine Mann brauche sechs Stunden Schlaf, eine Frau sieben, stellte der alte Bonaparte fest – und nur ein Narr brauche acht. Da müssen wir uns wohl bei den Narren einreihen...

Wer schlecht schläft, tröste sich mit den Worten des deutsch-kanadischen Kaufmanns Willy Meurer: „Die Menschen mit Schlafstörungen sind meistens vor Überraschungen gefeit. Ein böses Erwachen setzt immer einen guten Schlaf voraus.“ Und wenn Sie des Nachts mal wieder kein Auge zugetan haben, dann können Sie das künftig so poetisch beschreiben wie das südafrikanische Volk der Xhosa: „Als es dämmerte, sah ich durch die Augen von gestern.“

Kontrollen gegen Autos in der Fußgängerzone

Hanau – Sie sind regelmäßig ein Ärgernis: Autos, die verbotenerweise durch die Fußgängerzone fahren. „Das Einkaufserlebnis in der Innenstadt leidet darunter. Kundschaft und Geschäftsinhaber fühlen sich zu Recht beeinträchtigt“, sagt Ordnungsdezernent Thomas Morlock. Mit regelmäßigen Kontrollen versucht die Stadt das Problem in den Griff zu bekommen. Vorige Woche hatte die Stadtpolizei die Nürnberger Straße im Fokus. An drei Tagen wurde für je eine Stunde kontrolliert. Das führte zu insgesamt 52 Verwarnungen. Lediglich drei der angehaltenen Fahrzeuge hatten eine Ausnahme-genehmigung als Anlieger, meldet die Stadt. In Zukunft werde weiter verstärkt gegen das illegale Befahren von Fußgängerbereichen vorgegangen, sagt Morlock. „Insbesondere die Nürnberger Straße, aber auch die Mühlstraße/Freiheitsplatz werden weiterhin kontrolliert.“

Eine spürbare Verbesserung habe es dagegen in der Fußgängerzone Kölnische Straße gegeben. Hier hatten zuletzt Autos in der Fußgängerzone widerrechtlich geparkt oder diese durchfahren. Die Straßenverkehrsbehörde ließ daraufhin Poller aufstellen – mit dem gewünschten Erfolg. cs.

THEMA DES TAGES Schlafstörungen – und was dagegen helfen kann

Therapie mit Schräubchen

Etwa die Hälfte der Deutschen ist von Schlafstörungen betroffen, vor allem ältere Menschen leiden daran. Bei einem Seminar in der Familienakademie der Kathinka-Platzhoff-Stiftung gibt eine Expertin Tipps, wie man besser ein- und durchschlafen kann.

VON KATRIN STASSIG

Hanau – „Gibt es in dieser Runde jemanden, der keine Einschlaf- oder Durchschlafprobleme hat?“, fragt Sabine Fischer. Nur eine Hand geht nach oben. Alle anderen sind an diesem Nachmittag in die Familienakademie der Kathinka-Platzhoff-Stiftung gekommen, weil sie auf die eine oder andere Weise an Schlafstörungen leiden. So wie etwa die Hälfte der Menschen in Deutschland. „Schlafen Sie gut?“, heißt das dreistündige Seminar, das die Familienakademie in ihren Räumen in der Wallonischen Ruine anbietet. Kursleiterin Sabine Fischer ist von Beruf Physiotherapeutin, arbeitet außerdem als Schlaftrainerin und lehrt Progressive Muskelentspannung.

Mit 20 Teilnehmern ist der Kurs ausgebucht. Der Großteil ist im Seniorenalter. Schlafstörungen nehmen mit dem Alter zu, Frauen sind – unter anderem bedingt durch die Wechseljahre – häufiger betroffen als Männer. Sie sind auch an diesem Nachmittag in der Überzahl.

Auf den Tischen steht Kuchen bereit, den Kaffee leihen einige ab mit dem Hinweis: „Dann kann ich heute Nacht erst recht nicht schlafen.“ Es gibt aber auch Wasser und Tee. Als das Geklapper der Gabeln und Tassen nachlässt, leitet Sabine Fischer den Kurs mit ein paar Fakten ein: Von Insomnie spricht man, wenn keine



Mitten in der Nacht und immer noch wach? Etwa 50 Prozent der Deutschen haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen.

FOTO: COLOURBOX

schwerwiegende Erkrankung die Ursache für Schlafstörungen ist. Etwa sieben Stunden schläft ein erwachsener Mensch im Durchschnitt pro Nacht; das ist eine Stunde weniger als noch vor 20 Jahren.

Woran liegt das? Der Alltag ist stressiger geworden, der Tag hat sich durch Smartphones und Computer und die ständige Erreichbarkeit verlängert. Aber was können wir tun, damit wir vielleicht nicht länger, aber zumindest besser schlafen?

Sabine Fischer hat Schrauben mitgebracht. Daran sind Zettel mit Schlagwörtern geklebt. Sie stehen für die Stellschrauben, an denen jeder drehen kann, um seine Schlafqualität zu verbessern. „Es gibt Faktoren, die wir nicht verändern können“, stellt die Kursleiterin fest. Licht und Dunkelheit beeinflussen unsere innere Uhr, so

das wir nachts schlafen und tagsüber wach sein müssen. Morgens klingelt der Wecker, weil wir zur Arbeit oder die Kinder zur Schule müssen. Aber welche Schräubchen haben wir selbst in der Hand?

■ Bewegung

Bewegung an der frischen Luft macht müde und entspannt. Tageslicht synchronisiert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und regt die Bildung des Glückshormons Serotonin an, das wiederum wichtig ist für die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Vorsicht: Sport am Abend kann wiederum anregend wirken.

■ Künstliches Licht

Blaues Licht aus Smartphones und Computern wirkt ebenso wie LED-Licht aus Glühbirnen als Wachmacher.

„Das ist wie starkes Tageslicht und bringt unsere innere Uhr aus dem Tritt.“ Wer nachts mal aufsteht, sollte sich keinem hellen Licht aussetzen. Für Handys gibt es Apps, die abends ab einer festgelegten Uhrzeit den Bildschirm dimmen.

■ Essen und Trinken

Die letzte größere Mahlzeit sollte man drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen zu sich nehmen. Sonst liegt das Essen schwer im Magen. Vorsicht bei Kaffee, schwarzem Tee oder Cola: Die Wirkung von Koffein kann vier bis 14 Stunden anhalten. Auch Alkohol – und wenn es nur ein Glas Bier am Abend ist – kann unseren Rhythmus durcheinanderbringen.

■ Medienkonsum

Mord und Totschlag im „Tatort“, beunruhigende Meldun-

gen aus den Spätnachrichten oder kontroverse Themen aus Talkshows können aufwühlen und uns in den Schlaf verfolgen. Besser: Vor dem Einschlafen ein gutes (nicht zu spannendes) Buch lesen.

Wichtig: Das Bett sollte nur zum Schlafen da sein, nicht zum Fernsehen oder Essen. Lesen ist die einzige Ausnahme, weil es auf viele Menschen beruhigend und einschläfernd wirkt.

■ Nicht grübeln

„Nachts erscheint uns vieles komplizierter als am Tag“, erläutert Sabine Fischer. Melatonin ist nämlich nicht nur als Schlaf-, sondern auch als „Grübelhormon“ bekannt. Deshalb können uns Sorgen und Ängste wachhalten. Tipp der Expertin: Wer länger als 15 Minuten wach liegt, sollte aufstehen und sich in einem anderen Zimmer mit etwas Ruhigem beschäftigen: Sanfte Musik hören, bügeln, lesen, und sich erst wieder hinlegen, wenn man schläfrig wird. Denn das Bett sollte kein Ort sein, an dem man sich nicht wohl fühlt. Noch ein Tipp: Unerledigte Aufgaben oder Sorgen abends aufschreiben und bis zum nächsten Tag „beiseitelegen“.

■ Schäfchen zählen?

Die moderne Schlaforschung hält davon zwar nicht viel, empfiehlt stattdessen, gedanklich auf Reisen zu gehen. Aber: „Alles, was hilft, hat Recht“, betont die Kursleiterin.

■ Heiße Milch

Großmutter Hausmittel wirkt. Heiße Milch mit Honig macht müde, auch Banane oder ein Stück Schokolade vor dem Schlafengehen können helfen. Sie enthalten L-Tryptophan, einen Stoff, der für die Schlafregulation zuständig ist.

■ Mittagsschlaf?

Wer mittags zwei bis drei Stunden schläft, kommt danach nur schwer wieder in die Gänge und ist zudem abends nicht müde genug. Besser: So sogenanntes Power-Napping, also höchstens 20 bis 30 Minuten dösen.

■ Sieben Stunden?

Auch wenn es Durchschnittswerte gibt, wie lange ein Mensch pro Nacht schlafen sollte: Nicht jeder braucht sieben bis acht Stunden Schlaf, um erholt zu sein und gesund zu bleiben, meint Sabine Fischer. „Wenn es Ihnen tagsüber gut geht, dann haben Sie genug geschlafen.“

Infos im Internet
kp-familienakademie.de
schlafkampagne.de



Tauchgang durch die Nacht: Kursleiterin Sabine Fischer erläutert die Schlafphasen. Gegen Morgen werden die Traumphasen länger, und der Schlaf ist weniger tief.

Atem- und Entspannungsübungen

Atemübungen können dabei helfen, abends besser einzuschlafen oder nachts wieder in den Schlaf zu finden. Tagsüber können sie der Entspannung dienen.

Handschmeichler: Die Hände ineinander legen und mit dem Daumen Druck auf den Reflexionspunkt in der Mitte der anderen Handfläche ausüben. Beim Einatmen drücken, beim Ausatmen locker lassen. In einer zweiten Stufe nur noch leichten Druck ausüben, in der dritten Stufe die Bewegung nur den. Zwischen den Stufen eine kurze Pause einlegen.

Seerose: Die Handflächen mit dem Einatmen öffnen, beim Ausatmen die Spannung lösen. Auch diese Übung wie oben in drei Stufen ausüben, dazwischen Pause machen. Funktioniert im Liegen auch mit einer Hand (für Seitenschläfer).

Pulsmassage: Mit Fingern oder Daumen der einen Hand die Innenseite des anderen Handgelenks gegen den Uhrzeigersinn massieren (im Uhrzeigersinn wirkt es anregend).

Vorsichtig optimistisch

Die ersten vier Nächte nach dem Schlaf-Seminar: Ein Erfahrungsbericht

VON KATRIN STASSIG

Hanau – Probleme beim Einschlafen habe ich keine. Aber ich werde nachts häufig wach und fühle mich dadurch am nächsten Tag unausgeschlafen. Die Nächte pro Jahr, in denen ich einigermaßen durchschlafe (mindestens sechs Stunden am Stück), kann ich an einer Hand abzählen. Vielleicht ist es nur die Aussicht, dass Besserung möglich ist, aber die erste Nacht nach dem Seminar gehört dazu.

Zweite Nacht: Tagsüber ein paar Tipps beherzigt: Spaziergang am Nachmittag, abends

nach sieben nichts mehr gegessen. Beides will ich künftig regelmäßig beherzigen.

Die Nacht ist trotzdem die Hölle. Wie oft und wie lange ich wach war, kann ich am nächsten Tag nicht sagen. Zu oft. Zudem steht morgens um Viertel vor sechs unser Sohn am Bett, weil er aufstehen will. Er, der zu Kindergartenzeiten nie ein Frühaufsteher war, sonntags sonst schon mal bis neun geschlafen hat. Die Schule ist schuld.

Dritte Nacht: Abends den „Tatort“ geschaut. Allerdings nicht wie sonst im Bett, sondern auf dem Sofa im Wohnzimmer. Außerdem eine App

mit Blaulichtfilter auf dem Handy installiert. Mehr als sechs Stunden am Stück geschlafen. Ich bin vorsichtig optimistisch.

Vierte Nacht: Wie gut habe ich geschlafen? Es fällt mir heute schwer, diese Frage zu beantworten. In den ersten zwei bis drei Stunden bin ich öfter hochgeschreckt, danach war's okay.

Für ein Fazit ist es nach vier Tagen noch zu früh. Ich habe aber den Eindruck, dass die Schlafphasen länger und tiefer werden, ich also mehrere Stunden am Stück schlafe, ohne bewusst aufzuwachen. Das ist ein Fortschritt.



Stellschrauben: Künstliches Licht oder späte Mahlzeiten können den Schlaf stören.

FOTOS: STASSIG

IN KÜRZE

Aktuelle Pegelstände der Kinzig

Main-Kinzig-Kreis/Hanau – Aufgrund der starken Niederschläge in den letzten Tagen sind die Pegel vieler Flüsse zum Teil stark angestiegen. Aktuell fallen indes in den Seitengewässern und im Oberlauf der Kinzig die Pegelstände wieder, berichtet das Regierungspräsidium in einer Hochwasserinformation. Hingegen sei im Mittel- und Unterlauf noch mit steigenden Pegelständen zu rechnen wegen nachlaufendem Wasser. Das betrifft etwa den Bereich Gelnhausen. Das Erreichen des Scheitelpunkts im Bereich der Meldestufe 2 wird heute im Lauf des Tages erwartet. Entsprechend werde dann wohl der Wasserstand der Kinzig in Hanau noch etwas steigen. cs.

Infotag im Kinderhospiz

Hanau – Der bundesweite „Tag der Kinderhospizarbeit“ macht jeweils am 10. Februar auf die Situation von Kindern und Jugendlichen mit lebensverkürzender Erkrankung und ihre Familien aufmerksam. Als Zeichen der Verbundenheit sind alle Menschen aufgerufen, grüne Bänder der Solidarität an Fenstern, Autoantennen oder Bäumen zu befestigen. Am Montag, 10. Februar, findet beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau (Hospitalstraße 2) von 11 bis 17 Uhr ein Tag der offenen Tür statt. Um 14 Uhr beginnt eine Mitmachaktion mit bunten Steinen.

Unbekannter stiehlt Bienenvölker

Main-Kinzig-Kreis – In den letzten Wochen hält ein bislang unbekannter Bienenliebhaber mehrere Imker in Atem. Zwischen 30. Januar und 2. Februar entwendete er aus Kleingartenanlagen, unter anderem in der Stumpffgrabenstraße in Maintal-Bischofsheim, sieben Bienenvölker. In einem Fall blieb es beim Versuch. Aufgrund des Vorgehens des Mannes gehen die Ermittler davon aus, dass sich der Täter mit der Imkerei auskennt, da er die Bienenvölker sachgerecht entnahm und abtransportierte. Der Sachschaden beträgt über 1000 Euro. cs.

Orgelmusik in der Marienkirche

Hanau – Am kommenden Samstag, 8. Februar, steht im Rahmen der Reihe „Mottette in Marien“ romantische Orgelmusik in der Hanner Marienkirche am Goldschmiedehaus auf dem Programm. Ab 19 Uhr interpretiert Christian Mause Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy, César Franck und Max Reger. Die Texte zwischen den Musikstücken trägt Pfarrerin Heike Mause vor. Bei freiem Eintritt wird eine Kollekte zugunsten der Kirchenmusik erbeten. cs.

IHR DRAHT ZU UNS

Redaktion
Hanau 06181 96410-
Dirk Ilding, Ltg. (did) -11
Katrin Stassig (kd) -15
Christian Spindler (cs) -17
red.hanau@op-online.de

Donaustraße 5
63452 Hanau