

# SCHLAF UND GLÜCK

Können wir uns wirklich glücklich schlafen? Oder anders gefragt: Hat Schlaf irgendetwas mit Glück zu tun? Für die Schlaftrainerin Christine Lenz ist der Zusammenhang offensichtlich.

**W**as ist eigentlich Glück? Hier wäre natürlich die erste Frage: Was ist Glück für dich? Glück ist eine individuelle Empfindung, die an bestimmte Rahmenbedingungen geknüpft ist. Das heißt, wir brauchen Umweltbedingungen, die es uns ermöglichen, zufrieden, ausgeglichen, ohne Angst und Hunger zu leben und vor allem zu schlafen. Doch die Zutaten für Schlaf und Glück kommen auch aus der Hormonküche. Und die Hauptzutaten sind Serotonin, Dopamin und Oxytocin.

## Dopamin feuert unser Belohnungssystem an

Neben diesen Hormonen gibt es noch weitere Botenstoffe, wie zum Beispiel das Noradrenalin, die hier eine Rolle spielen. Dopamin ist das Hormon, das zusammen mit dem Noradrenalin unsere Glücksempfindungen triggert. Dopamin, ist der Botenstoff für „Hallo Wach, ich habe Lust und es macht mir Spaß“. Dopamin ist wie das Vanillekipferl vor unserer Nase. Eine reizvolle Versuchung. Die Vorstellung wie das mürbe Gebäck auf der Zunge zergeht, löst Begehren, freudige Erwartung, liebe Erinnerungen und ein allgemeines Wohlbefinden aus. Dopamin regt in unserem Gehirn das Empfinden von Freude, Begeisterung, Motivation, Lust und Fantasie an. Die Aufmerksamkeit und das Interesse werden wie in einem Trichter verdichtet. Wir fokussieren uns auf angenehme, erfreuliche und positive Aufgaben. Dopamin hilft uns dabei, uns auf Ziele zu fokussieren, und feuert zudem das Belohnungssystem an.

## Serotonin ist die Sonne an dunklen Tagen

Stimmungsaufheller wie das Serotonin tragen zur emotionalen Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Seelenruhe bei. Serotonin gibt uns das Gefühl der Unerschütterlichkeit, der inneren Ruhe und Zufriedenheit. Wir reagieren besonnen und die Beherrschung fällt uns leicht. Unter anderem ist das Serotonin auch an unserem Appetit und Essverhalten, dem

Gefühl der Sättigung und Angstfreiheit beteiligt. Ein gut funktionierendes Serotoninsystem ist für den inneren Frieden wichtig.

## Das Treue- und Kuschelhormon Oxytocin

Oxytocin wird auch als das vertrauensbildende Hormon beschreiben. Ein hoher Oxytocinspiegel steht für mehr Liebe und erfüllten Sex. Die Risiko- und Kooperationsbereitschaft für ein Miteinander steigt.

Alle diese Zutaten ergeben zusammen mit Noradrenalin, Endorphin und einigen anderen Botenstoffen den Cocktail, der uns zu glücklichen, wachen und energiegeladen Persönlichkeiten macht. Wenn Sie sich eine Waage mit zwei Waagschalen vorstellen, dann sind all diese Hormone auf einer Seite. Auf der anderen Seiten sind die Schlafhormone. Sie fühlen sich glücklich und gesund, wenn diese beiden Schalen in Balance sind. Das Bild der beiden Waagschalen ist deshalb so passend, weil es darstellt, was passiert, wenn Sie auf einer Seite etwas weg- oder dazutun: Die Waage kommt dann aus ihrer Balance. Auf der anderen Seite ist es so, dass Sie selbst auch etwas in diese Waagschale tun können. Sie können hier sehr aktiv mitbestimmen und einiges unternehmen, um die Balance in der Schwebelage zu halten.

## Melatonin ist die Göttin der Nacht

Melatonin ist das wichtigste Schlafhormon. Viele denken, Melatonin sei ein Schlafmittel. Das ist falsch. Melatonin hilft uns beim Einschlafen. Das gilt für die körpereigene Produktion, aber auch für Melatonin-Tabletten. Der Melatoningehalt im Blut korrespondiert mit den Hormonen für Glück und Wachsein – also dem Serotonin, dem Dopamin und all den anderen. Wenn Sie wenig dieser Wach- und Glückshormone im Blut haben, dann ist auch immer Ihr Melatonin Spiegel aus dem Gleichgewicht. Aber wie können wir dieses Wissen nun dafür nutzen, um besser, glücklicher und tiefer zu schlafen?



### Meine Schlaftipps

Für einen guten Schlaf und jede Menge Glücksgefühle müssen Sie sich pro Tag mindestens 40 Minuten in der Natur bewegen. Der größte Trigger für die Hormone „Hallo wach und hallo Glück“ ist die Sonne bzw. das Tageslicht. Ohne Licht können diese Hormone nicht gebildet werden. Denken Sie an die sogenannte Winterdepression – auch saisonale Depression genannt. Diese entsteht durch einen Mangel an Licht. Die Therapie der Wahl ist hier immer eine Behandlung mit Tageslichtleuchten. Die Stäbchen im Augenhintergrund brauchen 10.000 Lux um hier ihre segensreiche Aufgabe zu erfüllen und die Botenstoffe anzuregen. In Innenräumen sind jedoch häufig nicht mehr als 200 bis 300 Lux.

Deshalb sollten Sie mittags mit den Kollegen spazieren gehen! Laufen Sie zur Arbeit, joggen Sie in der Natur statt auf dem Laufband. Kaufen Sie sich eine Tageslichtleuchte für Ihren Frühstückstisch und fragen Sie, ob Sie eine an Ihrem Arbeitsplatz aufstellen dürfen. Die Haut bildet durch die Sonne Vitamin D, auch das ist ein Baustein für einen guten und tiefen Schlaf. Bewegung fördert die Produktion der Glückshormone. Tanzen Sie durch den Winter, wandern Sie im Schnee, bauen Sie mit Ihren Kindern eine Schneeburg! Soziale Interaktion befeuert das Belohnungssystem und setzt Glückshormone frei. Wenn wir anderen helfen, fühlen wir uns gut und gebraucht. Menschen, die anderen helfen werden seltener krank und fühlen sich sehr viel glücklicher. Dabei ist es egal, ob Sie Ihrem Partner, Ihren Kindern oder einem Freund helfen. Verbringen Sie die Mittagspause doch

mit dem netten Kollegen oder wünschen Sie dem Straßenbahnschaffner einen schönen Feierabend und danken Sie ihm für die sichere Fahrt. Wir sind soziale Wesen und es gibt viele Experimente, die zeigen, dass wir für eine gesunde Entwicklung und einen ausgeglichenen Schlaf unsere Mitmenschen und Mitgeschöpfe brauchen.

### Lernen Sie die Nacht wieder lieben und schlafen Sie im Dunklen

Das Schlafhormon Melatonin wird abends gebildet. Das Signal dafür – oder wie die Schlafmedizin sagt, der Trigger – ist die einsetzende Dämmerung. Die Kurven der Hormonproduktion verschieben sich. Wenn wir die Hormone als Musik darstellen müssten, würde sich jetzt der Takt ändern und von einem leichten Wiener Walzer würden wir jetzt umstellen auf einen Tango mit sehr klaren Takten.

Das Schlafhormon Melatonin mag die Dunkelheit. In den Städten sprechen wir heute von einer Lichtverschmutzung. Die Lichtglocken, die über den Städten hängen, kosten nicht nur Abertausenden von Insekten jede Nacht das Leben, sie werden auch verdächtigt für eine Zunahme an depressiven Verstimmungen bei Menschen verantwortlich zu sein. Mein Tipp: Schlafen Sie im Dunklen, installieren Sie kein Nachtlicht im Kinderzimmer, gehen Sie nachts im Dunklen auf die Toilette. Sollten Sie Angst vor einem Sturz haben, installieren Sie eine Leuchte mit wenig Licht im Bodenbereich. Abends sollten Sie grelles, helles Licht mit einem hohen Blaulichtanteil vermeiden. Schaffen Sie sich Rituale und schalten Sie zwei Stunden vor dem Schlafen Geräte mit einem hohen Blaulicht- und Aktivitätspotenzial aus. Mobiltelefone, Tablets und Fernsehgeräte sind keine guten Begleiter für einen tiefen Schlaf und ein glückliches Erwachen. Machen Sie auch im Badzimmer nur wenig Licht zum Zähneputzen oder Abschminken.

### Noch ein extra Tipp für mehr glückliche Tage

Machen Sie einen Mittagsschlaf von ca. 10–20 Minuten. Damit entlasten Sie Ihren Kopf von vielen unnützen Informationen und machen neuen Speicherplatz frei. Sie senken nachweislich den Spiegel ihres Stresshormonlevels und verhindern Heißhungerattacken auf Süßes und Fettiges. Auf Dauer lassen sich sogar positive Effekte auf den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel nachweisen. 

Christine Lenz

#### INFO

Christine Lenz  
 service@lenz-schlaf-projekte.de  
 www.lenz-christine.de  
 www.lenz-schlaf-projekte.de