

Gibt's ein Rezept gegen Schlummer-Kummer?

Von M. von
SCHADE

Mitte - Im Congress Centrum tagte gestern die Deutsche Gesellschaft für Schlaf-forschung - aber die 1800 Mediziner waren hellwach.

Die Experten diskutierten über Schlafstörungen. BILD fragte eine Forscherin nach Tipps gegen Schlummer-Kummer.

→ **Gibt's ein gutes Rezept zum Durchschlafen?**

Prof. Dr. Sylvia Kotterba (49) von der Ammerlandklinik Westerstede: „Für Dunkelheit, 18 Grad Raumtemperatur und Ruhe sorgen. Außerdem: Wecker weit weg vom Bett! Er setzt uns unter Stress, wenn wir aufwachen und feststellen, dass wir ja vor zwei Stunden schon

Nina Schneider (32) zeigt, wo Sensoren im Schlaflabor angebracht werden

Foto: MARCUS POSTHUMUS



mal wach waren.“

→ **Helfen Schlaflieder auch bei Erwachsenen?** Expertin Kotterba: „Klar! Wichtig sind Rituale beim Wegschlummern, sie lenken uns von den Tages-Sorgen ab. Das kann ein Lied sein, eine Yoga-übung oder eine Entspannungs-CD.“

→ **Und wie merkt man sich seine Träume?** Die Medizinerin: „90 Minuten nach dem festen Einschlafen träumen wir am intensivsten. Wenn man sich dann wecken lässt, klappt's bestimmt ...“

Der Kongress dauert noch bis morgen.