

GESICHTER & GESCHICHTEN

„Für viele ist es der letzte Strohhalm“

Heute ist Tag des Schlafs. Viele Menschen träumen aber nur von einer guten Nacht. Schlaftrainerin Christine Dreyer weiß, warum.

Frau Dreyer, was machen Sie da?
Ich beruhige meinen Klienten während eines Schlaftrainings.

Wer braucht eine Schlaftrainerin?
Zu mir kommen Menschen, die extrem schlecht schlafen. Weil sie entweder nicht einschlafen können oder nachts aufwachen, lange wach bleiben und dann morgens wie gerädert aufstehen. Wenn sie das Training hier absolviert haben, liegen sie nach wenigen Wochen deutlich entspannter im Bett und machen sich nicht mehr so viele Sorgen um ihren Schlaf.

Warum schlafen Menschen schlecht?
Es gibt viele Ursachen. Bluthochdruck, Allergien, Überfunktion der Schilddrüse. Die häufigste Ursache ist wohl Stress. Hinzu kommen Vitaminmangel, Schlaf-Apnoe oder Medikamente, die den Schlaf stören, zum Beispiel Beta-Blocker gegen Bluthochdruck. Frauen in den Wechseljahren schlafen wegen hormoneller Umstellungen schlecht.

Gewöhnt sich der Körper an schlechten Schlaf?
Der Körper gewöhnt sich leider schnell an häufiges Wachsein. Sogar an bestimmte Uhrzeiten. 3 Uhr ist eine typische Zeit. Weil der Körper sich dann allmählich wieder auf den Tag vorbereitet.

Kümmern sich Menschen heutzutage generell zu wenig um ihren Schlaf?
Wer Schlafprobleme hat, kümmert sich mehr. Aber immer mehr Leute haben das Gefühl: Schlaf muss irgendwie sein, aber so richtig toll finde ich das nicht, dass ich so lange im Bett rumliegen muss.

Ihre Klienten dagegen fänden es toll, können aber nicht. Kommen zu Ihnen nur Verzweifelte, die schon alles versucht haben?
Hier kommt niemand her, der das mal ausprobieren will. Für viele ist es der letzte Strohhalm. Bei vielen haben auch Tabletten nicht geholfen, einige, wie kürzlich eine 93-jährige Frau, wollen wieder von den Tabletten weg, weil sie medikamentenabhängig sind.

Man sagt, dass ältere Menschen weniger Schlaf brauchen. Stimmt das?
Ältere Menschen produzieren weniger Melatonin. Es fällt ihnen schwerer zu schlafen. Sie sind deshalb oft müde und schlafen auch tagsüber.

Kommen mehr Frauen oder Männer zu Ihnen?
Mehr Frauen. Weil Frauen hormonell grundsätzlich schlechtergestellt sind. Ich glaube zudem, dass Frauen Stress schlechter wegstecken als Männer.



Eine Sitzung im Liegen: Schlaftrainerin Christine Dreyer bei der Arbeit.

Foto: Franson

Kommen auch junge Leute?
Ja. Ich habe eine Klientin, die ist Anfang 30, Lehrerin und das, was man eine „Nachtteule“ nennt. Sie geht erst gegen 1 oder 2 Uhr nachts ins Bett, musste aber morgens um 6 aufstehen. Sie hat Schlafstörungen, seit sie 19 ist.

Um welche Berufsgruppen geht es?
Das kommt natürlich auch auf den Einzelfall an. Aber Polizisten, Lehrer oder Journalisten sind schon besonders betroffen.

„Frauen stecken Stress schlechter weg“

Was kann man alles falsch machen?
Abends mit dem Tablet oder Smartphone im Bett liegen und noch mal eben schnell bei Facebook gucken, wer was gepostet hat – das macht nicht nur junge Leute. Flachbildschirme strahlen blaues Licht aus, das die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verhindert beziehungsweise verschiebt. Man muss nicht alle Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer verbannen, aber mit Displaygeräten wäre schon eine Menge geschafft. Außerdem: Wer späte Nachrichten guckt, hat wieder neue Gründe, sich Sorgen zu machen.

Und kreisende Gedanken verhindern das Einschlafen.

Was sollte man stattdessen vor dem Zubettgehen machen?
Lesen zum Beispiel. Oder sich unterhalten. Mich beruhigt auch leichte Hausarbeit. Ist aber nicht jedermanns Sache. Auch Sex ist schlafförderlich, weil er Spannungen abbaut.

Wann und was sollte man essen?
Man sollte sich abends satt essen, sodass man zufrieden ist und nicht nachts aufsteht, weil man Hunger hat. Fettes Essen ist nicht schlafförderlich, scharfes Essen auch nicht, weil es anregt, salziges Essen lässt den Blutdruck steigen. Die Schlafforschung sagt: Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornreis, Vollkornnudeln oder Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot mit Käse sind förderlich.

Vertrauen Ihnen die Klienten von Beginn an?
Ich führe erst einmal ein Gespräch, um festzustellen, ob der Mann oder die Frau hier überhaupt richtig ist. Ich stelle Fragen, die meisten erzählen sehr bereitwillig, weil sie leiden. Nach diesem Ge-

spräch weiß ich dann, ob derjenige richtig ist bei mir.

Sind die Leute gereizt, wenn sie zu Ihnen kommen?
Manche sind sehr gereizt. Sie können sich nicht konzentrieren, alles geht ihnen auf die Nerven, manche haben das Gefühl, dass sie eigentlich ins Krankenhaus gehören.

Was tun Sie dann?
Ich muss ihnen vermitteln, dass man was machen kann. Die meisten denken: Mir kann eigentlich keiner helfen. Die haben das teilweise Jahrzehnte. Die meisten haben eine Schlafstörungskarriere von

einem bis zehn Jahren. Und die können sich nicht vorstellen, dass ihnen noch irgendetwas hilft und dass das dann auch noch in sechs bis acht Wochen gehen soll.

Was machen Sie, außer mit den Klienten zu sprechen?

Wesentlich ist das Erlernen von Entspannungstechniken. Autogenes Training hilft manchen, die meisten profitieren mehr von der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen. Das ist deutlich leichter zu lernen und führt zu allmählicher Beruhigung und Entspannung. Aber noch einmal: Man muss sich darüber klar werden, warum man schlecht schläft, damit man effektiv etwas dagegen tun kann.

Schlafen die Leute bei Ihnen ein?
Ja, viele. Manche haben ein extremes Schlafdefizit, die schlafen ohnehin tagsüber oft ein. Und hier entspannen sie sich, fühlen sich sicher und schlafen irgendwann während der Sitzung. Das ist ein sensibler, intimer Moment, und das erleben zu dürfen, finde ich sehr schön.

Interview: Uwe Janssen



Von der Leyen: „Der Abi-Ball ist Ehrensache“



Schrittlicher: Ursula von der Leyen mit Sohn Egmont beim Abi-Ball. Foto: Moers

Zum Abi-Ball gehen ist doch Ehrensache“, findet Bundesverteidigungsministerin **Ursula von der Leyen**. Zum Abschlussball von Sohn **Egmont**, der sein Abitur am Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium abgelegt hat, ist deshalb beinahe die ganze Familie der von der Leyen ins Alte Rathaus gekommen. Den Eröffnungstanz der Abiturienten mit den Eltern absolvierten die Ministerin und ihr Sohn Schrittlicher und bestens gelernt. Im Anschluss übernahm Ehemann **Heiko von der Leyen** die Führung auf dem Parkett. Für das Paar war es bereits der sechste Abi-Ball, an dem die Familie gemeinsam teilnahm. Nach Schülersprecher Egmont steht nun als Nächste und letzte Tochter **Gracia** vor der Reifeprüfung an dem Gymnasium im Zooviertel. Der Mediziner Heiko von der Leyen, Leiter des Hannover Clinical Trial Centers, machte bereits 1974 sein Abitur – damals noch am „KWR“. Insgesamt feierten am Sonnabend 66 Schülerinnen und Schüler ihren Abschluss – mit ordentlich Wumms aus der Disco und bis tief in die Nacht. *mm*

HAZ-Platzwart beim Public Viewing

Wie heißt Thomas Müller in Island? Kann eine Mannschaft mit einem Spieler namens Sigthorsson überhaupt verlieren? Wie krank ist der österreichische Fußball? Wann führt die Uefa das Anstoßspray ein? Und: Warum spielen die Schweizer in Trikots aus Crêpes-Teig? Fragen über Fragen, die der **HAZ-Platzwart** am morgigen Mittwoch in Barsinghausen beantwortet. Bevor es um 18 Uhr zur richtungweisenden Partie zwischen Island und Österreich kommt, werden die Kolumnisten **Bruno Brauer** und **Uwe Janssen** um 17 Uhr beim HAZ-Public-Viewing auf der ASB-Plaza an der Siegfried-Lehmann-Straße das Warm-up bestreiten und erklären, wieso dieses Spiel schon jetzt ein EM-Klassiker ist. Es singt Lokalmatador **Dete Kuhlmann**. Er hat versprochen, seinen Fußballhit für Island nicht in „Kalte Liebe“ umzutaufen. Der Eintritt ist frei. *lok*

Faust entschuldigt sich bei Punkrock-Fans

Zu lange Wartezeiten beim Einlass und an den Bierständen beim Auftritt von NOFX, Pennywise und Good Riddance

VON TOBIAS MORCHNER

Ein Punkrock-Konzert ohne ausreichende Versorgung der Fans mit Bier ist wie Weihnachten ohne Geschenke. Beim Auftritt der Genre-Veteranen NOFX, Good Riddance und Pennywise am Freitag auf der Faust-Wiese ist ein solcher Engpass im Getränkeachschub aufgetreten. Die rund 5000 Besucher der ersten Open-Air-Veranstaltung auf dem Areal seit fünf Jahren machten im Inter-

net ihrem Ärger derart Luft, dass sich die Veranstalter jetzt mit einer Stellungnahme ebenfalls online zu Wort gemeldet haben. Darin entschuldigen sie sich bei den Punkrock-Fans: „Leider jedoch lief nicht alles so reibungslos, wie wir es geplant und eingeschätzt hatten. Das tut uns sehr leid“, heißt es darin.

Neben dem schleppenden Getränkeverkauf mit Wartezeiten von bis zu 45 Minuten kritisieren die Fans insbesondere die langen Schlangen beim Zu-

gang zum Gelände. „Der Einlass ist mehr als schlecht organisiert. Drei Stunden nach Beginn ist die Schlange noch immer schier unendlich. Macht mal ne zweite Tür auf“, postete ein Besucher auf der Facebook-Seite des Kulturzentrums, während er noch darauf wartete, endlich etwas von NOFX sehen zu können, die eine 15-stündige Fahrt im Tourbus von Stockholm aus auf sich genommen hatten, um pünktlich in Hannover zu sein. Man habe die Einlass-Situation falsch

eingeschätzt, geben die Organisatoren in der Stellungnahme zu. Zudem habe es Schwierigkeiten mit der Software zum Scannen der elektronischen Eintrittskarten gegeben. „Mein Kollege und ich haben selber eine Stunde lang am Einlass mitgeholfen, um die Situation zu entspannen“, sagt Benni Stolte, einer der Organisatoren des Open-Air-Konzertes.

Auch die acht Tresen auf dem Gelände mit jeweils bis zu acht Mitarbeitern hätten nicht ausgereicht, um den An-

drang von 5000 überdurchschnittlich durstigen Punkrock-Fans zu bewältigen. „Es wurde innerhalb von vier Stunden beinahe so viel getrunken wie bei einem mehrtägigen Festival“, berichtet Stolte. Die Organisatoren hätten, so Stolte weiter, unglaublich viel gelernt. Ob es allerdings im nächsten Jahr wieder ein Open-Air-Konzert dieser Größe auf der Faust-Wiese geben wird, ließ er offen. „Wir müssen da erst noch ein paarmal drüber schlafen“, sagt er.



Lange Schlangen am Einlass: Vieles lief beim NOFX-Konzert schief. Foto: Franson

NP-Moderator Christoph Dannowski

Eintritt frei!

TV-Star Tine Wittler

ffn-Morningshow-Team

„Got to Dance“-Sieger Duo Piti

Großer Gratis-Familienspaß am 23. Juni

Donnerstag ist Rendezvous-Tag

Freuen Sie sich auf den großen Gratis-Familienspaß der Neuen Presse im Stadtpark am Hannover Congress Centrum. Jeden Donnerstag in den Sommerferien von 16 bis 22.30 Uhr – unterstützt von **energycity**.

Diesmal dabei u. a.:

- » Fahrrad-Versteigerung
- » Live-Band „ME & the Jokers“
- » Märchen-Erzähler
- » Dinosaurier-Park

Essen und Trinken werden zu familienfreundlichen Preisen angeboten. Der Eintritt ist frei, alle Aktionen sind gratis. Es gibt Parkhäuser in unmittelbarer Nähe. Die Stadtbahnlinie 11 hält direkt vorm Veranstaltungsgelände (HCC).

Alle Infos online: www.neuepresse.de

Unterstützt von:

Neue Presse NP