MADAME

SO HELL WIE EIN *STERN*

Glamouröse Party-Looks, kostbarer Minimalismus & Juwelen-Schätze

STILLE NACHT

Gesünder schlafen im Einklang mit der inneren Uhr

DEZEMBER 2022
DEUTSCHLAND € 4
ÖSTERREICH € 4
SCHWEIZ SFR 14

GLÜCKLICH ist, wer nachts tief und fest schlummert. Ein Kater ist dem Schlaf eher abträglich.

Sweet DREAMS

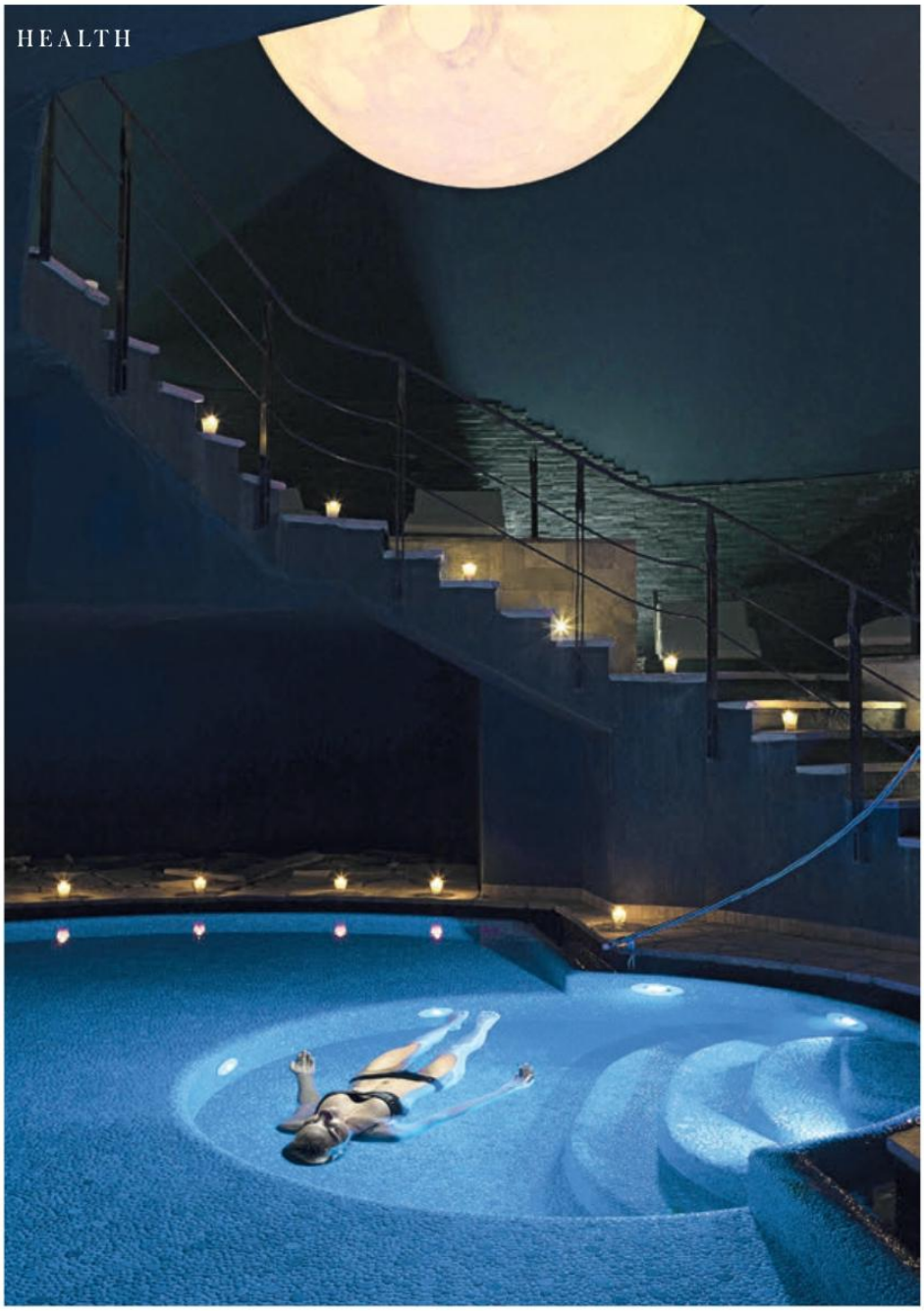
Guter Schlaf hält uns *gesund, schlank und schön*. Aber was tun, wenn er *nicht kommt*?

NINA BERENDONK

Schlafen? Ist eine meiner Kernkompetenzen. Dachte ich zumindest lange. Bis vor einem Jahr in regelmäßigen Abständen ein Phänomen in meinem Leben auftauchte, das ich „das Flutlicht" getauft habe. Mitten in der Nacht schaltet es sich in meinem Kopf an, ich bin hellwach und finde für ein, zwei Stunden nicht mehr zurück in den Schlaf. Ob es die Weltlage ist, die mich aufschreckt, die Sorge um alternde Eltern oder die sich ankündigende Menopause, weiß ich nicht. Vermutlich eine Mischung aus allem. Wenn dann der Wecker am nächsten Morgen klingelt, fühle ich mich wie überfahren (und sehe auch so aus), hangle mich mit Espressi, Matcha und Schokolade durch den Tag, gehe müde und nicht zu spät ins Bett – nur um dann oft in der folgenden Nacht wieder zwischen 3 und 4 Uhr aufzuwachen. Und das in einer Zeit, in der guter Schlaf zu einem unverzichtbaren *Asset* im Longevity-Versprechen geworden ist. „Schlaf ist für die Gesundheit unerlässlich", schreibt Prof. Dr. Kneginja Richter in ihrem Buch „Ausgeschlafen und mental stark" (*Kösel*). Schlaf entlaste Herz, Kreislauf und Darm, stärke das Immunsystem und helfe der Haut bei der Regeneration. „Das macht ihn auch zu einem Anti-Aging-Faktor", ergänzt Dr. Richter, als ich sie am Telefon erreiche. Die Schlafmedizinerin und Psychiaterin ist Chefärztin der CuraMed Tagesklinik in Nürnberg, wo man sich unter anderem um Menschen mit Schlafproblemen kümmert. Laut Robert Koch-Institut schlafen 25 Prozent der 40- bis 49-Jährigen schlecht, ab 50 Jahren ist es laut Statistik schon jeder Dritte. Dass ich nicht die Einzige bin, die nachts Flutlicht im Kopf hat, ist ein schwacher Trost. Denn ich sorge mich nicht nur um meine körperliche Gesundheit, wenn das so weitergeht: Ich weiß, wie wichtig Schlaf für meine seelische Balance ist. Auch das ist kein subjektiver Eindruck, wie ich in Dr. Richters Buch lese: „Nur durch den Tunnel des Schlafs gelangen alle Gefühle des Tages in einen Emotionsspeicher, der sich im Gehirn befindet. Dort werden sie im Tiefschlaf, wenn das Gehirn keine anderen äußeren Reize mehr empfängt, sortiert und ausgewertet."

Gleichzeitig erreicht man mit Druck und Sorge, nicht genug Schlaf zu bekommen, genau den ›

Fotos: Allstar Picture Library Ltd/Alamy Stock Photo (1)



RELAXEN UNTER MOND UND STERNEN
Das **Lefay Resort & SPA Lago di Garda** mit einem traumhaften Blick über den See (*rechts*) bietet verschiedene Gesundheitsprogramme an. **„Il Sentiero di Hypnos"** dauert fünf Tage und umfasst zahlreiche Anwendungen mit ärztlicher Beratung und Begleitung. *Mehr Infos unter lefayspamethod.com*

gegenteiligen Effekt. Als ich Dr. Richter danach frage, zitiert sie Friedrich Nietzsche: „Der Schlaf ist wie ein Vogel." Er lässt sich nicht zwingen, sich auf die Hand zu setzen. Und wenn man nach ihm greift, flattert er davon. Wenn man ab und zu mal eine miese Nacht habe, sagt die Ärztin, sei das kein Problem. „Schläft man aber über Jahre mehr als dreimal in der Woche schlecht, dann sollte man aktiv werden." Ihre Top drei für gute Nächte: „Sport, Ernährung – Proteine, Vitamin B6 und Magnesium – und genug Zeit zum Runterkommen abends, damit man die Sorgen nicht mit ins Bett nimmt." Sprich: möglichst keine nächtlichen Überstunden oder stundenlanges Insta-Scrollen. Lieber Jin-Yoga, in die Badewanne gehen, lesen.

Noch bevor ich in Richters Buch lese, erinnere ich mich daran, wie wichtig körperliche Entspannung für die Schlafqualität ist: Besonders im Urlaub am Meer schlummere ich meistens wie ein Baby. Umso vielversprechender klingt der Ansatz des Schlafprogramms „Il Sentiero di Hypnos", das das „Lefay Resort & SPA" am Gardasee anbietet. Es sei, verrät die Website, „all jenen gewidmet, die sich wünschen, tiefen Frieden zu finden, ihren Lebensrhythmus zu verlangsamen, eine Pause einzulegen, nachzudenken und ihren Körper und Geist zu entspannen." Das klingt so sehr nach dem, wonach ich mich sehne, dass ich

Fotos: Courtey of Hotel Lefay (3)

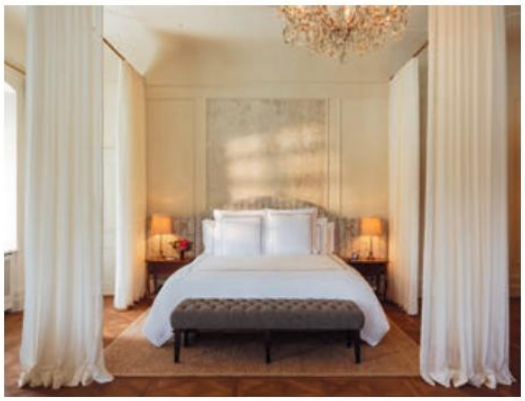
Der *Schlaf* ist wie ein *Vogel*. Wenn man nach ihm *greift*, fliegt er davon.

am liebsten sofort meinen Koffer packen möchte. Einige Wochen später sitze ich Dr. Carlo Barbieri gegenüber. Der Arzt, der auch in Mailand praktiziert, ist einer von vier Medizinern, die den Gästen ihr individuelles „Lefay"-Programm auf den Leib schneidern. Dafür gibt es zunächst mal eine ausführliche Anamnese, bei der Dr. Barbieri wirklich alles abfragt: Wann genau wache ich nachts auf? Zyklus? Verdauung? Verspannungen? Kopfschmerzen? Medikamente? Berufliche Situation? Gegen Ende des fast einstündigen Termins kommt der Arzt, der mit seinen kurzen grauen Haaren und Lederslippern an den bloßen Füßen genau so aussieht, wie man sich einen italienischen *Dottore* vorstellt, um den Tisch herum und legt drei Finger auf mein Handgelenk. „Ich fühle Ihren Puls", erklärt er, während er konzentriert ins Innere meines Körpers zu lauschen scheint. Dann bittet er mich, meine Zunge herauszustrecken. Ein kurzer Blick, ein Nicken. „Ihr Qi ist ein bisschen schwach, wir müssen Ihre Milz stärken", konstatiert er.

Wie alle Ärzte im „Lefay" ist Dr. Barbieri nicht nur Schulmediziner, sondern auch Experte für Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM. Qi ist die Lebensenergie, die durch den Körper fließt. Ist sie blockiert, so die Theorie, gerät man aus dem natürlichen Takt, ist zum Beispiel tagsüber erschöpft und nachts ruhelos. Bisher hatte ich nur wenig mit TCM zu tun. Aber was mir der Arzt über den Zusammenhang von Körper, Geist, Ernährung und der bewussten Balance zwischen An- und Entspannung erzählt, klingt so schlüssig, dass ich mich freudig-gespannt auf das Programm der nächsten Tage einlasse.

Und das ist umfangreich: Ich werde akupunktiert, um die inneren Organe zu stimulieren, stehe drei Minuten in einer minus 120 Grad kalten Kammer, bis sich Eiskristalle an meinen Wimpern bilden, und schwebe einige Stunden später in körperwarmem Sole-Wasser. Eine Lehrerin bringt mir die acht Brokat-Übungen des Qigong bei, die die Muskeln kräftigen und den Geist entspannen sollen. Ich meditiere im weitläufigen Jahreszeiten-Garten des Spas und bekomme eine unglaublich wohltuende Reflex- ›

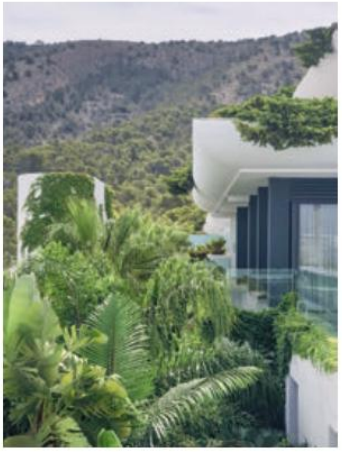
WIE MAN SICH BETTET
Auch das **Six Senses Crans Montana** verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Bei **„Sleep With Six Senses"** stehen speziell entwickelte Matratzen, temperaturregulierende Bettwäsche und schlaffördernde Rituale im Fokus. *sixsenses.com*



NACHTRUHE, BITTE!
Das **„Sleep Well-Programm"** im österreichischen **Rosewood Schloss Fuschl** umfasst schlaffreundliche Ernährung und Supplements, Atemübungen, Sound Experiences und personalisierte Fitnessaktivitäten. *rosewoodhotels.com*

Weitere *Schlaf*-Spas

UNTER DER SONNE
Die **SHA Wellness Clinic** liegt an der spanischen Costa Blanca. Zum **„SHA Sleep Well Programme"** gehören u. a. neurotechnische Schlafsitzungen, Akupunktur, eine TCM-Beratung, Achtsamkeitstechniken und ein Schlaf- und Entspannungspräparat. *shawellness.com*



zonen-Behandlung an den Füßen. Mein Lieblingstermin aber ist die 75-minütige Massage mit dem vielversprechenden Namen „Umarmung des Morpheus". In der griechischen Mythologie ist Morpheus der Sohn des Schlafgottes Hypnos, der Menschengestalt annehmen kann und für unsere Träume zuständig ist. An diesem Nachmittag ist er offenbar in den Körper von Ted geschlüpft, ein liebenswerter ganzheitlicher Masseur, der mich mit warmem, Heilpflanzen enthaltendem Öl in einen meditativen Zustand streicht und knetet, bis ich am liebsten anfangen würde zu schnurren. Nach einer Tasse eigens auf mich abgestimmten Kräutertees mit Zitronenmelisse, Winterlinde und Passionsblume, der schon in meinem Zimmer auf mich wartet, sinke ich in dieser Nacht in tiefen Schlaf. Ich werde zwar zu meiner üblichen Zeit kurz wach, schlafe aber nach einigen Minuten wieder ein.

Der Aufenthalt im „Lefay" beweist: Im geeigneten Setting ist mein Körper sehr gut in der Lage, zur Ruhe zu finden. Aber leider kann ich weder Ted einpacken, noch ganze Tage mit Ölmassagen, Kryotherapie und Meditation verbringen. Aber vielleicht muss ich das ja auch gar nicht. Es geht vielmehr, wird mir bei meinem Abschiedstee mit Blick über den See klar, um das Gleichgewicht, das das inflationär gebrauchte Zeichen von Yin und Yang symbolisiert: Wenn man viel arbeitet, sich oft um andere kümmert, muss man zwingend auch Raum für Erholung und Self-Care schaffen. Sitzt man viel am Schreibtisch, braucht man körperliche Aktivität und frische Luft zum Ausgleich, sonst hängt das Leben schief. Das einfache und doch so schwere Zauberwort lautet: Balance.

NINA BERENDONK
hat nach ihrer Rückkehr nach Hause festgestellt, dass auch Krafttraining mit anschließendem Saunagang den Schlaf verbessert. Und: abendliche Progesteron-Tabletten

Fotos: Alke Habbe (1); Courtesy of Rosewood Hotel (1); Coutesy of Six Sens Hotel (1); Courtesy of Sha Hotel (1); Mikael Benard (1)