



„DER PERFEKTE TAG FÜHRT ZUM ERFOLG“

Er selbst bezeichnet sich als Diät-Verweigerer und Kalorienflüsterer – Patric Heizmann ist wohl Deutschlands bekanntester Ernährungs-Entertainer, der für jedermann humorvoll und verständlich rüberbringt, wie Ernährung funktioniert und wo wir uns unsere überflüssigen Pfunde einhandeln.

Das aktuelle Titel-Interview mit Patric Heizmann hat die Network-Karriere-Redakteurin Nicole Westhauser anlässlich seines Gastauftritts in Stuttgart geführt. Der Termin ist gut gewählt, schließlich gehören Abnehmen, gesündere Ernährung und mehr Sport zu dem meisten Neujahrsvorsätzen, die dann allerdings in den wenigsten Fällen auch durchgezogen werden.

Eins schon mal vorweg: Auch wir von der Network-Karriere haben an diesem Abend nicht das ultimative Anti-Fett-Weg-Spray gefunden. Der Kampf gegen das Übergewicht und für ein gesünderes Leben geht eben nur mit Disziplin. Diese können wir allerdings lernen und sie kann durchaus Spaß machen. Patric Heizmann hat das bewiesen. Deswegen zeigt er uns zum Jahreswechsel, dass alles im Kopf beginnt.

Network-Karriere: Jetzt beginnt wieder die Zeit der guten Vorsätze. Alle wollen gesünder leben, gesünder essen, abnehmen und mehr Sport machen. Meistens aber denkt man spätestens am 6. Januar: „Ich esse lieber die Schokolade von Weihnachten noch auf!“ und „Auf dem Sofa ist es sowieso viel bequemer!“ Was kann man tun, um seine Vorsätze auch tatsächlich umzusetzen?

Patric Heizmann: Wir fangen vielleicht von hinten an. Das Problem ist, dass die Menschen sich zu viel vornehmen: „Ab heute ändere ich mein Leben!“ Das schaffen die wenigsten, außer es ist ein ganz starker Druck dahinter, zum Beispiel wenn man frisch verliebt ist oder eine schwere Krankheit diagnostiziert wurde. Wenn das nicht so ist, dann holen einen die alten Gewohnheiten wieder ein. Das ist wie ein Gummiband, das maximal gedehnt und mit aller Kraft gehalten wird. Aber irgendwann fehlt die Kraft und es knallt zurück. Wichtig ist: Wir müssen das Gummiband durchschneiden. Ich nenne das: Suche nach den Primärfehlern. Jeder Mensch hat unterschiedliche Hauptfehler – der eine trinkt abends gerne zwei, drei Gläser Wein, der andere isst gerne eine halbe Tüte Chips

oder schafft es nicht regelmäßig seine drei Mahlzeiten am Tag zu essen, leidet unter Naschdemenz und isst ständig zwischendurch ohne es bewusst wahrzunehmen.

Jeder hat etwas, wo er ganz genau weiß, wenn er das unter Kontrolle bekommt, macht er einen großen Schritt nach vorne in Sachen Figur und Gesundheit. Wenn du diesen einen Punkt im Jahr herausfindest und den angehst, und nicht alles auf einmal, dich konsequent auf diesen stürzt, dann hast du die Chance das Gummiband durchzuschneiden.

NK: Das heißt, pro Jahr ein Vorsatz, den wir uns vornehmen, der bis zum Ende des Jahres erfolgreich umgesetzt wird, und dann erst folgt der nächste?

Patric Heizmann: So lange muss man nicht mal warten. Wenn du dir diesen einen Punkt vornimmst und erfolgreich umsetzt, dann hast du ein Referenzerlebnis und merkst, wie gut es dir damit geht, es geschafft zu haben. Dann ist der Schritt für eine andere Veränderung schon deutlich leichter. Weil du schon die Erkenntnis gewonnen hast, dass es eigentlich gar nicht so schwierig ist, wenn man es nicht zusehr „hauruck“ macht,

wie es bei den meisten der Fall ist. Mein Prinzip lautet, den inneren Schweinehund genau an einem Tag in der Woche auf die Schweinehundeschule zu schicken. Das ist ein Tag pro Woche, an dem man sich ganz bewusst gesund ernährt und mehr bewegt. Der muss aber auch geplant werden. Man weiß, morgen ist mein perfekter Tag, da muss ich was zu essen mitnehmen oder ich mach abends ein Sportprogramm mit einem Freund.

Wenn du diesen einen Tag Woche für Woche wiederholst, dann passiert was: Du wirst nach wenigen Wochen spüren, wie gut es dir am Ende dieses perfekten Tages im Vergleich zu den nicht perfekten Tagen geht. Und da geschieht bei den meisten was ganz Interessantes – sie werden automatisch die Handlungen aus dem perfekten Tag, die einem besonders einfach gefallen sind, mit in die anderen Tage nehmen. Weil es ihnen damit besser geht.

NK: Der perfekte Tag ist quasi das Gegenteil des „Cheat-Days“, der Tag, an dem bei der Diät alles erlaubt ist?

Patric Heizmann: Der „Cheat-Day“ mag ganz lustig sein, heißt für mich

aber sechs Tage lang den Schweinehund richtig hart an der Leine halten. Bei manchen klappt das, aber ich kenne ganz wenige, bei denen das langfristig funktioniert hat. Und irgendwann geht das richtig schief.

NK: Dieser eine perfekte Tag ist somit langfristig erfolgreicher als sechs perfekte und ein böser Tag?

Patric Heizmann: Wer diese Konsequenz hat und diesen einen Tag auch wirklich umsetzt, dem sag ich „Ja!“ Wer aber nicht mal einen perfekten Tag pro Woche schafft, wie will er sich dann vornehmen sich gesünder zu ernähren? Dann wäre die ganz wichtige Frage, die sich dann auch mal zwischen den Jahren stellen sollte: „Was erwarte ich denn, wenn ich mich gesünder ernähre? Was möchte ich erreichen? Was ist das Ziel?“ Viele antworten, dass sie abnehmen möchten. Das hört sich auch total logisch an. Wenn ich aber nachfrage, warum, was ist dann typisch, vor allem bei Frauen? Man möchte gefallen – besonders wenn man auf der Suche nach einem Partner ist, auch wenn sich das viele nicht eingestehen wollen. Dabei ist es bei der Partnersuche wesentlich besser, zu überlegen: Wo

sind meine Stärken? Und jeder Mensch hat irgendwelche Stärken. Und um die solltest du dich dann ganz bewusst kümmern, statt zu versuchen auf Krampf das Ess- und Bewegungsverhalten zu verändern. Wenn du die Stärken stärkst, kommt mehr Selbstbewusstsein und das wirkt sich letztlich positiv auf alle Bereiche aus.

Ich glaube auch, dass die viele Esserei auch durch Stress kommt, den man sich mit Diäten und Frust macht. Deswegen lautet meine Devise: Stärke deine Stärken! Konzentriere dich auf die Charakterzüge, die an dir gut sind und versuche daran zu arbeiten. Das finde ich wesentlich effektiver.

NK: Diesen Frust, welchen wir empfinden, wenn wir nicht durchhalten, können wir ausschalten, indem wir uns auf die Stärken konzentrieren und somit die Schwächen aufheben?



© Christian Kerber, Südwest Verlag

Patric Heizmann: Es ist ein anderer Fokus. Es gibt so viele verschiedene Ansätze. Das fängt ja schon mit Verantwortung übernehmen an. Dass man zu 100 Prozent die Verantwortung dafür übernimmt, was man mit seiner Gesundheit macht. Ich höre sehr oft, dass jemand sagt, er habe wegen seines stressigen Jobs keine Zeit zum Essen. Da sage ich, du hast Zeit. Wenn ich ihm eine Pistole an die Schläfe setzen würde und sage „Du isst jetzt!“, dann würde er das schaffen. Das heißt, wenn der Druck hoch genug ist, dann kriegt man das hin. Wichtig ist auch, sich die richtigen Fragen zu stellen.

NK: Was sind die richtigen Fragen?

Patric Heizmann: Beginnen wir mal mit den falschen Fragen, das ist es einfacher: Warum schaffe ich es nicht durchzuhalten? Warum versage ich jedes Mal an einer Diät? Wir sind gut erzogene Menschen und gut erzogene Menschen geben Antworten. Und unser Unterbewusstsein hat eine Antwort: „Du bist zu faul, du hast keine Zeit, du hast Kinder, die es einfach nicht zulassen.“ Wenn man sich aber konsequent und bewusst die Frage stellen würde, zum Beispiel in der besten Unterbewusstseinssendezeit – abends vor dem

Einschlafen – wie schaffe ich es durchzuhalten, dann kommt die Antwort irgendwann automatisch und der Fokus richtet sich auf die Lösung. So konzentrierst du dich nicht mehr auf die Gründe, warum es nicht klappt. Aus der Warum- muss eine Wie-Frage werden. So kommst du zu dem Eindruck, dass es nicht reicht sich zum neuen Jahr vorzunehmen „Ich muss jetzt gesünder oder besser leben“. Das ist viel zu oberflächlich.

NK: Wir müssen uns also bewusst machen, warum wir uns gesünder ernähren, was unsere Ziele sind und dann ist es machbar dran zu bleiben?

Patric Heizmann: Genau! Dann gilt es, das Ganze im Kopfkino emotional aufzuladen. Wenn ich nochmal das Beispiel nehme, ich möchte bei der Partnersuche den anderen mehr gefallen, dann ist genau das die Motivation. Dann muss ich mir meine Wunschfigur ausmalen und mir diese gedanklich schon so vorstellen können, wie diese auszusehen hätte. Danach folgt das Handeln den Gedanken.

NK: Aber ist es dann nicht so, dass man dann genau das Bild, welches einem die Medien von der idealen Figur vorleben, vor sich hat? Als Otto Normalverbraucher kann ich dies ja nie erreichen.

Patric Heizmann: Frauen vergleichen sich viel irrealer als Männer. Männer setzen sich neben den Dicksten in der Sauna und denken sich: „Passt doch noch.“ Frauen gucken immer nach der Dünnsten. Das würde ein Mann nie machen, das ist dem egal.

NK: Woran liegt das?

Patric Heizmann: Weil die Männer nicht diesen medialen Druck wie die Frauen haben.

NK: Aber wie kann man sich davon lösen?

Patric Heizmann: Du musst lernen, dich selbst wieder zu akzeptieren. Das heißt, mal nackt vor den Spiegel stellen und sich tatsächlich mal überlegen: „Was sieht an mir gut aus? Womit bin ich zufrieden?“ Genau darauf solltest du dich dann konzentrieren. Das ist viel wertvoller, als sich ständig an diesen medien gemachten Idealen zu orientieren – zumal viele nicht echt sind.

Ich sage auch nicht, dass diese Aufgabe einfach ist, aber für mich ist es die einzige Lösung, eine innere Ruhe zu bekommen. Und auch da hilft es wieder, sich auf seine eigenen Stärken zu konzentrieren. Viele sehen sich nicht als attraktiv an, weil sie von den Medien in eine andere Sichtweise gelenkt werden. Und daran musst du arbeiten. Deswegen musst du dich vor den Spiegel stellen und dir selbst sagen: „Du siehst gut aus!“



NK: Auf diversen sozialen Plattformen, besonders bei Instagram, sieht man inzwischen, dass viele Menschen Bilder direkt von ihrer sportlichen Betätigung posten, egal ob Anfänger oder Muskelprotz. Um was geht es den Menschen dabei?

Patric Heizmann: Es geht um Anerkennung. Anerkennung bedeutet immer eine gewisse Form von Sicherheit. Dafür müssen wir zurück in die Steinzeit schauen. Früher konnten Menschen nur in Sippen überleben. Ein Einzelkämpfer hatte keine Chance. Deswegen ist uns immer wichtig, was andere über uns denken. Das sind keine bewussten Prozesse, sondern tief verborgene. Das bedeutet, wenn man so ein Bild von sich macht, dann checkt man alle zehn Minuten, wie viele Likes es schon bekommen hat. Denn das ist eine Form von Anerkennung, das Gefühl: „Ich bin in meiner Sippe aufgehoben.“

NK: Ist es aber nicht positiv, wenn Menschen versuchen sich damit in der Gesellschaft zu profilieren und zeigen, mit einem gesunden Lebensstil geht es einem besser, und somit auch andere inspirieren?

Patric Heizmann: Jede Medaille hat zwei Seiten. Es ist auf jeden Fall besser, als wenn ich regelmäßig poste wie viel Whisky ich gerade getrunken habe. Dann geht es zumindest um den Fitness-Trend. Der kann aber auch schnell wieder kippen. Jeder postet immer nur, was er Tolles im Leben erlebt hat. Man

sieht nie die schlechten Momente. Das macht einen aber selbst depressiv, weil ich selbst das gerade nicht liefern kann. Deswegen sind soziale Medien auch durchaus gefährlich für das eigene Reflektieren.

NK: Kommen wir aber nochmal zurück zum Jahresanfang und dem perfekten Tag.

Patric Heizmann: Wenn du auf irgendwas verzichtest, um dich besser zu ernähren oder mehr zu bewegen,



VITA

Patric Heizmann

Der gebürtige Freiburger Patric Heizmann wusste schon früh, dass er sich dem Thema Fitness, Ernährung und soziale Verantwortung widmen will. Zuerst betrieb er nur ein Fitness-Studio mit seiner Frau in der Wahlheimat Hamburg. Schnell kamen dort aber eigene Vorträge dazu. Während seiner Ausbildung studierte er Bücher über seine Hobbys Fitness und Ernährung. Außerdem interessierte er sich für Motivationsbücher. Was er sich anlas, probierte er auch selbst – und was funktionierte, überarbeitete er mit Witz und übernahm es in seine Vorträge, Seminare und später in seine Bücher und Bühnenprogramme. Mit seinem ersten Buch „Ich bin dann mal schlank – die Erfolgsmethode“ gelang Patric Heizmann der Durchbruch. Grundlage der Methode sind die „Ernährungsuhr“ als Alternative zur gängigen Ernährungspyramide und die Umsetzungsstrategie „Der perfekte Tag“. Seither erschienen weitere Titel aus der gleichnamigen Reihe. Mit seinem aktuellen Buch und dem passenden Programm „Essen erlaubt!“ tourt er derzeit durch Deutschland. Ende 2016 erschien als Weiterentwicklung seiner Ratgeber-Methode unter dem Titel „Schlank an einem Tag“ ein neues Buch.

www.patric-heizmann.de

Bild: © Christian Kerber, Südwest Verlag

dern nach dem Essen als Genussmittel sehen. Dann ist es ein Genuss-Training. So kannst du Genuss wieder lernen.

Auch wer Stress hat, sollte statt Kuchenessen einen anderen Ausgleich finden. Es ist so unglaublich vielfältig, was Entspannung bringt: Das können lustige Videos auf YouTube sein oder ein Hörbuch. Das muss jeder selbst für sich herausfinden. Du darfst dir nicht nur was wegnehmen, sondern musst auch einen Ausgleich dafür schaffen. Und diesen einen Punkt muss sich jeder fest vornehmen. Wenn du genau weißt, du bist ein Stressesser, dann überlege, was dich am meisten stresst. Auf diesen Punkt solltest du dich konzentrieren und nicht auf den Gedanken „Ich muss jetzt laufen gehen und Fitness wäre auch nicht schlecht und eine neue Sprache muss ich auch noch lernen!“ – was man sich halt alles so am Anfang des Jahres vornimmt. Das ist alles zu viel auf einmal.

NK: Lieber in kleinen Häppchen und dann konsequent darauf konzentrieren. Gehen wir nochmal auf das Thema Stress ein. Wir alle haben Burnout, arbeiten zu viel und haben zu wenig Freizeit. Dann kommt auch oft die Ausrede: „Für gesunde Ernährung und Sport haben wir nicht so viel Zeit.“ Was können wir dagegen tun, um diesen Kreislauf „Ich hab bei der Arbeit zu viel zu tun und Stress und mach deswegen keinen Sport und damit mach ich mir dann noch mehr Stress“ zu durchbrechen?

Patric Heizmann: Stress ist so vielfältig. Auch hier stellt sich wieder die Frage, woher kommt der Stress? Es gibt natürlich die Arbeit, wo wir völlig überfrachtet werden mit Aufgaben und gar nicht wissen, wo wir anfangen sollen. Die uralte und simpelste Idee, die ich mit 18 kennengelernt habe, ist sich eine ABC-Liste zu erstellen. Das halte ich für eine gute Sache, wenn ich unheimlich viele Sachen zu erledigen habe. Dafür nehme ich mir am Wochenende eine halbe Stunde. Ich mache ein Brainstorming, was alles getan werden muss, und dann gehe ich alles durch, schaue was ist Prio A, B oder C und bringe es anschließend noch in die richtige Reihenfolge. Das bringt mir so viel Ruhe in der Woche. Ein uralter Tipp, aber wer macht's denn? Das ist wie mit dem Treppenlaufen. Jeder weiß es, aber wenige tun's.

Womit machten sich die Menschen sonst noch Stress? Wenn ich sehe, wie häufig wir auf sozialen Plattformen rumsurfen und chatten, nach irgendwelchem Kram gucken oder bei WhatsApp rumtippen, anstatt dort einfach ein Sprachmemo zu schicken ... Wir sollten uns am besten vornehmen, nur 15 Minuten privat zu surfen am perfekten Tag. Nicht jeden Tag, das schafft keiner, aber an diesem einen Tag.

Und ich sag jetzt schon: Das wird verdammt hart. Man möchte dieses innerliche Jucken befriedigen. Man hat Angst etwas zu verpassen. Aber

das ist totaler Quatsch. Wenn du dir die 15 Minuten nimmst und reflektierst, merkst du das. Doch dadurch hast du eine halbe oder gar eine Stunde an Zeit freigeschaufelt. Jetzt kommt aber das Gegenproblem – was vorher das emotionale Loch war, ist jetzt die Frage: Was mache mit der Stunde Sinnvolles? Wer kann denn noch einfach so aus dem Fenster rauschauen in die Natur? Das kann keiner mehr. Sobald Freiraum da ist, zack, nimmt jeder das Handy und schaut rein, anstatt einfach mal in die Wolken zu blicken. Das fällt mir auch schwer, das gebe ich zu. Aber ich arbeite daran.

NK: Wir sollten auch eine digitale Diät machen?

Patric Heizmann: Das bringt einem viel Freiraum und durchaus auch Entspannung beim Thema Stress. Das ist aber nur die psychologische Seite.

Es gibt bei Stress auch eine physiologische Seite. Gerade bei Stress leiden viele unter Magnesiummangel. Viele kennen ihren Magnesiumspiegel im Blut gar nicht. Wenn der Spiegel niedrig oder mittelmäßig ist, dann sind die Zellen nicht ausreichend gefüllt. Magnesium ist aber wie eine Art Schalldämpfer bei Stress und wirkt dem Stresshormon wunderbar entgegen. Doch dadurch verbraucht es sich auch. Dabei hat Magnesium noch so viele Wirkungen. Zum Beispiel entscheidet es auch über die Anzahl der Muskelkraftwerke – den Mitochondrien. Wenig Magnesium, wenig Muskelkraftwerke, wenig Lebensenergie. Und das macht sich bemerkbar, wenn wir dann keine Reserven mehr haben. Deswegen sollte jeder seinen Spiegel messen lassen und bei Bedarf gezielt auffüllen. Helfen kann dabei eine eiweißbetonte Kost, um die Antriebshormone wie Dopamin bauen zu können. Ernährung spielt leider immer noch eine sehr unterschätzte Rolle.

NK: Warum wird die Ernährung so unterschätzt? Liegt es daran, dass es inzwischen so ein Übermaß gibt? An jeder Ecke gibt es was zu essen.

Patric Heizmann: Essen ist für viele Menschen ein lästiges Nebenbei. Eine schlechte Ernährung macht sich nicht sofort bemerkbar. Das ist ein ganz langsamer Prozess. Da gibt es ein Beispiel mit einem Frosch: Es gibt zwei Kochtöpfe – in einem ist kochend heißes Wasser, im anderen kaltes Wasser auf der angeschalteten Herdplatte. Wenn der Frosch ins heiße Wasser geschmissen würde, würde der sofort wieder raus springen. Wenn er aber im kalten Wasserbad sitzt, das sich langsam aufheizt, springt er nicht. Er geht im Topf kaputt. Er gewöhnt sich an die steigenden Temperaturen und es fehlt ihm der Impuls aus dem Topf zu springen. So ist es bei der Ernährung auch.

NK: Wie bekommen wir dann noch rechtzeitig die Kurve?

Patric Heizmann: Durch Warnschüsse: Herzinfarkt, Schlaganfall, Atemschwierigkeit ...

NK: Und was könne wir tun, dass es gar nicht erst soweit kommt?

Patric Heizmann: Klug genug sein, für sich zu erkennen, dass da ein Defizit ist und es auch ausgleichen. Das heißt, man muss dich informieren und das am besten ohne Fachbegriffe. Und da sind die Menschen bei mir schon ganz gut aufgehoben. Ich biete praxistaugliche Lösungen an, durch eine Metaphern-reiche Bildersprache. Weil ich das mit viel Humor verpacke, empfinden die meisten es nicht als Belehrung, sondern lachen drüber, nehmen aber trotzdem unterschwellig was mit.

NK: Ist das dann auch das Erfolgsrezept, alles mit Humor nehmen?

Patric Heizmann: Ja, das ist es. Das ist wie bei Kindern. Du kannst ihnen Dinge einprägen, du kannst sie aber auch mit Spaß zu Dingen motivieren. Und dann lernen sie es viel besser und mit Schallgeschwindigkeit. Humor erleichtert den Weg. Zumal Lachen auch entstresst.

NK: Wenn Stress, gesundes Leben und Sport nur noch als Pflicht gesehen werden, wie kommen wir wieder dahin zurück, dass es uns wieder Spaß macht? Dass Essen wieder Genuss ist, dass Sport auch Freude macht?

Patric Heizmann: Ich nenne da nochmal die Referenz-erlebnisse. Du fängst klein an und reflektierst danach, wie es dir damit geht. Wenn du erkennst, es geht dir damit gut, bist du stolz auf dich. Und das musst du bewusst wahrnehmen. Damit füllst du dein Referenzkonto auf, sodass der nächste Schritt dir relativ einfach fällt. Ich sage nicht, dass es generell einfach wird, weil wir gefangen sind in unseren Gewohnheiten und der Mensch ging schon die ganze Evolution über den Weg des geringsten Widerstandes. Der verbraucht auch am wenigsten Kalorien und das war vor tausenden

Jahren sehr wichtig. Im Fitness-Studio rumhampeln oder beim Crossfit – das wäre damals evolutionär falsch gewesen. Heute machen wir es um den anderen zu gefallen – das ist der Hauptgrund. Es geht immer um die Reproduktion. Das ist so!

Das Fazit: Referenz-erlebnisse sammeln, reflektieren und dann konsequent den Fokus nach vorne richten. Das ist ganz wichtig. Negatives so gut es geht ausblenden. Die Stärken stärken. Sich wieder respektieren lernen und keine „Hauruck-Nummer“ machen. Dieses typische Diät-Denken, von heute auf morgen alles zu ändern, das funktioniert nicht. Wir müssen den Schweinehund auf die Schweinehundeschule schicken und die lange Leine geben, immer mal wieder mit guten Emotionen anfüttern – zwischen drin auch mal mit einem Leckerli. Alles ist erlaubt! Auch essen ist erlaubt! Das Wichti-



BUCHTIPP:

Schlank an einem Tag
Verlag: Südwest Verlag
Paperback, Klappenbroschur
19,99 Euro
ISBN: 978-3-517-09540-0

ge ist der richtige Ausgleich: Wenn du dich wie ich sehr gut ernährst, darf's zwischendrin auch mal ein richtig leckerer Burger sein. Und dann kann ich den auch genießen. Die Menge macht das Gift. Ein Burger und ein Stück Schokolade gehören auch dazu, das Leben ist kein Härtetest. Der Bauch aber auch kein Mülleimer.

„Der perfekte Tag“

Es gibt sieben Regeln für den perfekten Tag.

- Regel Nr. 1:** Dreimal täglich richtig satt essen ohne kalorienreiche Zwischenmahlzeiten.
- Regel Nr. 2:** Jede Mahlzeit sollte Eiweiß enthalten.
- Regel Nr. 3:** Die letzte Mahlzeit des Tages sollte eiweißbetont und kohlenhydratarm sein.
- Regel Nr. 4:** Nur kalorienarme Flüssigkeiten wie Tee und Wasser.
- Regel Nr. 5:** Bewegung: Jede Treppe nehmen, im Stehen telefonieren oder eine Sporteinheit einlegen.
- Regel Nr. 6:** Am Ende des Tages alle Dinge, die gut gelungen sind, notieren.
- Regel Nr. 7:** Am perfekten Tag sind nur 15 Minuten für privates Surfen erlaubt. Einen guten Schlaf gibt es bei 16 bis 18 Grad Raumtemperatur, Dunkelheit, Ruhe und einem leichten Abendessen spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen.