

# 3

## EXPERTEN

MACHEN IHR  
LEBEN BESSER



**Liebe**

# Rettet *nackt schlafen* meine Beziehung?



ERIC  
HEGMANN,  
**Paarberater**

► NACKT SCHLAFEN ist vom Körpergefühl und der Sensibilität das Allerschönste und Intimste. Aneinandergekuschelt dazuliegen, mag nicht die ganze Nacht klappen – meist strampelt man sich im Schlaf irgendwann frei. Aber es genügt bereits, anfangs bei einanderzuliegen, den anderen zu spüren. Paare, die auf viel Intimität, Kuscheln und Nähe

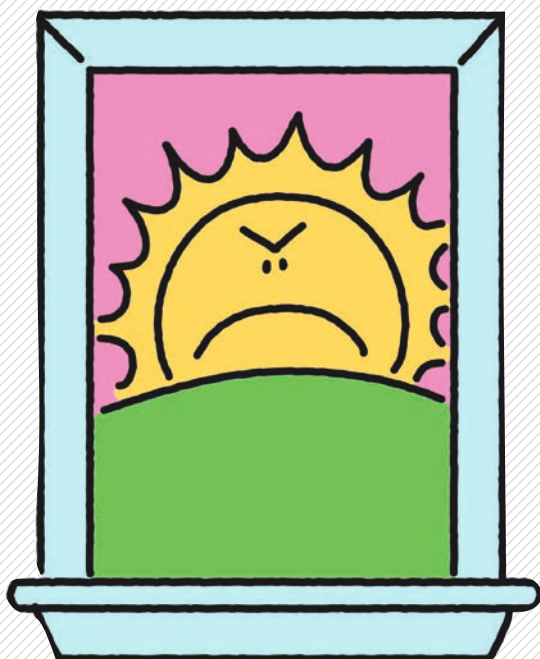
setzen, tun so tatsächlich etwas für ihre Beziehungszufriedenheit auf biochemischer Ebene. Sie unterstützen damit die Produktion der Bindungshormone, wie Oxytocin. Diese körpereigene Droge sorgt beispielsweise für die Mutter-Kind-Bindung und das irrationale Gefühl, nach einem One-Night-Stand neben der großen Liebe des Lebens aufzuwachen. Ein wirklich star-

kes Zeug, das langfristig Paare zusammenhält. Außerdem führt nackt kuscheln häufig zu Sex, der ebenso wichtig ist für den Zusammenhalt der Partner. Sex ist nicht nur Fortpflanzung und Leidenschaft, sondern eine uralte Form der Kommunikation: Wir nehmen uns gegenseitig nackt und schutzlos an. Wenn wir uns liebevoll berühren, sagen wir damit: Du bist in Ordnung.

Partner, die zum Beispiel grundsätzlich getrennt schlafen, nehmen sich die Macht solcher Berührungen. Und, ganz ehrlich: Frisch verliebt ist der warme Atemzug am Ohr super. Nach fünf Jahren Beziehung kann er zwar auch mal nerven. Aber nach 15 Jahren siegt dann wieder das tiefe Gefühl der Dankbarkeit über den Drang, sich freizustrampeln.“



FOTOS: GLENN GLASSER/GALLERY STOCK, KATHRIN STAHL



PROF. DR.  
ACHIM KRAMER  
**Chronobiologe**

JEDER MENSCH hat einen genetisch bestimmten Chronotyp, der von unserer inneren Uhr gesteuert wird. Diese zentrale Schaltuhr sitzt im Gehirn, im suprachiasmatischen Nucleus des Hypothalamus. Dieses bilaterale, ungefähr reiskorn-große Areal liegt direkt über der Kreuzung der Sehnerven. Und genau dort sind etwa 20 000 Nervenzellen rhythmisch im 24-Stunden-Takt aktiv und senden ihre Zeitsignale durch den Organismus. Gestellt wird diese Uhr durch Lichtwirkung auf spezielle Zellen in der Netzhaut des Auges, die den Blaulicht-rezeptor Melanopsin herstellen. Also ja, Morgenmuffel oder sogenannte Eulen sind genetisch festgelegt. Die Eule wird immer erst morgens munter werden, wenn ihr Gegenspieler, die

## Psyche

# Ich bin ein absoluter *Morgenmuffel*. Was kann ich dagegen tun?

+

### GQ-TIPPS: KICKSTARTER

1

Sofort nach dem Aufstehen Sit-ups und Liegestütze machen. Pusht Kreislauf und Laune.

2

Dann: Frühstück. Ideal ist ein Mix aus Ballaststoffen und Proteinen. Denn wer mit leerem Magen in den Tag startet, darf sich über die eigene schlechte Laune nicht wundern.

3

Wecker richtig stellen: Wir schlafen alle in Zyklen und Phasen. Ein Zyklus dauert etwa 90 Minuten, beginnt mit leichtem Schlaf, dann folgt der Tiefschlaf und anschließend die relativ wache REM-Phase. Heißt: Das Aufwachen fällt leichter nach etwa sieben- bis neun Stunden als nach acht.

Lerche, schon einen guten Teil ihres Tagwerks vollbracht hat. Aber dafür laufen Eulen abends dann zu Höchstform auf, wenn Lerchen vor Müdigkeit kaum mehr wachzuhalten sind. Und, wenn möglich, sollten beide Typen auch nach ihrem ureigenen Takt leben, um Krankheitsrisiken zu minimieren. Allerdings kann dem Morgenmuffel helles Licht direkt nach dem Aufstehen helfen, die innere Uhr vorzustellen. Auch ein Verzicht auf Blaulicht, etwa vom Rechner oder Fernseher, in den Abendstunden trägt dazu bei, dass der körpereigene Zeitmesser nicht verzögert wird. Also viel Licht zur richtigen Tageszeit (morgens) und wenig Licht zur falschen Tageszeit (abends) können durchaus förderlich sein.

## Körper



KLAUS  
REITHMEIER  
**Personal Trainer**

# Schnell mehr *Muskeln* – was funktioniert wirklich?

### DEN TURBOGANG BEIM WORKOUT LEGT MAN MIT DIESEM 8-WOCHEN-PROGRAMM EIN:

**Woche 1** ▶ Gerade so viel Gewicht stemmen, dass Sie 15 Wiederholungen schaffen, in drei Serien.

**Woche 2** ▶ Jetzt nur noch 14 Wiederholungen, aber dafür mit zehn Prozent mehr Gewicht auf den Hanteln.

**Woche 3–8** ▶ 13 Wiederholungen und wieder mehr Gewicht und so weiter – bis zur achten Woche: Drei Sätze à acht Wiederholungen bei 170 Prozent des Ausgangsgewichts. Tough, aber maximal effektiv für das Dickenwachstum der Muskeln. ●●