

Kirschner-Brouns, S.

2026

Frauen und Schlaf

Warum Frauen schlechter schlafen und was sie dagegen tun können

Köln: DuMont Buchverlag GmbH & CO KG

1.Auflage

ISBN 978-3-7558-0082-8

Seiten 224

Preis (A) € 21,50--

Die Allgemeinmedizinerin und Medizinjournalistin Frau Dr. med. Kirschner-Brouns hat ein Sachbuch geschrieben über den Schlaf von Frauen während ihrer Lebenszeitspanne, der damit verbundenen geschlechtsspezifischen Besonderheiten, über Ursachen von Schlafdefizit und deren Folgen. Als praktisch tätige Ärztin kann sie fundiert darüber Auskunft geben, dass das Schlafbedürfnis und die Bedingungen für einen guten Schlaf individuell unterschiedlich sind und ab wann sich Schlafstörungen entwickeln, die zunächst einer fachärztlichen und differentialdiagnostischen Abklärung bedürfen.

Das Buch ist in vier Kapitel gegliedert, die schwerpunktmäßig zusammengefasst sind: In Teil 1 werden evolutionsbiologische Hintergründe, Schlafphasen und der natürliche Schlafrhythmus beschrieben. Schlaf sei eine Vertrauenssache, da während der Nachtruhe *wie von selbst* Reparatur, Wachstum, Regeneration und Konsolidierung von Gelerntem und Gedächtnis geschieht. Teil 2 des Buches zeigt die Vorzüge eines normalen Schlafes auf, die von Wohlbefinden, Stärkung, Schlankheit bis zur Schönheit reichen und sogar mehr Lebensjahre versprechen. Gerade bei Vorliegen von chronischer Stressbelastung wird auf die Wichtigkeit hingewiesen, zunächst wieder den eigenen Schlafrhythmus zu finden.

Teil 3 des Buches zeigt in den ersten drei Kapiteln auf, dass alles was und wie wir tagsüber erleben und tun (z.B. Ereignisse wie Schwangerschaft und Geburt eines Kindes, der Umfang an Mehrfachbelastungen, Grübelneigung, Intensität an Emotionen, Erfüllen von Rollen und/oder die Angst, das eigene Leben zu verpassen), Auswirkungen auf die Schlafdauer- und -qualität hat. In diesem Zusammenhang weist sie auf ein EU-weites Projekt des interdisziplinären Schlafzentrums an der Charité Berlin hin, das sich voraussichtlich bis 2030 erstrecken wird und das Wechselspiel zwischen Menopause und Schlaflosigkeit erforscht. Auf die dann vorliegenden Ergebnisse dürfen viele gespannt sein.

Im Teil 4 des Buches geht es schwerpunktmäßig um die Schlafobjektivierung: Darauf aufbauend finden Leser und Leserinnen zahlreiche, vielfältige, teils bekannt bewährte und auch weniger bekannte Unterstützungsmöglichkeiten auf dem Weg zu einem erholsamen Schlaf. Zuversichtlich stimmt, dass Menschen schon *tagsüber* eine Menge für eine konstante Nachtruhe beitragen können.

Das Sachbuch verzichtet gänzlich auf Bilder. Es setzt vielmehr mit anschaulichen und verständlichen Formulierungen auf einleuchtende Erklärungen von meines Erachtens komplizierten Zusammenhängen des weiblichen Körpers und seines Schlafes.

Die Beschreibung der ausgeschlafenen und ausgeruhten Menschen, deren Image immer noch schlechter ist als das Image von Leistungsorientierung und Erfolg auf Kosten von Schlafenszeit trotz der damit verbunden gesundheitsbedingten Risiken, ist der Autorin gut gelungen und motiviert, zuversichtlich zu bleiben und für eine Verbesserung des Schlafes zu sorgen.

Fehlende Quellenangaben im Text erschweren leider das Nachlesen und eine Vertiefung des Inhalts trotz der am Ende zusammengefassten „Zitierte Studien und Quellen“.

Die Autorin leistet mit ihrem sozialkritischen Buch einen Beitrag, Schlafdefizite als Teil öffentlichen Interesses zu machen. Die Lektüre ist nicht nur interessierten Leserinnen, sondern auch Lesern aller Altersgruppen empfohlen, die sich einen umfassenden Überblick verschaffen wollen.

Fazit: Die etwa nur ein Vierteljahrhundert alte genderspezifische Schlafmedizin lässt in Anbetracht ihres jungen Forschungszweiges derzeit doch noch mehr Fragen offen als Antworten möglich sind.

Diese Buchbesprechung wurde von Ulrike Richter am 08.05.2026 für den DuMont Verlag/ Abteilung Social Media verfasst.