

Nur die Ruhe – entspannt durch die Nacht

Gi. Allgemeine
21/06/14

Was Menschen mit Schlafproblemen beachten sollten und wie unser Gehirn im Bett arbeitet – Heute ist Tag des Schlafes

(sno). Jetzt schon? In aller Herrgottsfrüh klingelt der Wecker, müde räkeln wir uns aus dem Bett. Der Arbeitsalltag wartet – insgeheim sehnen wir das Wochenende herbei. Kein frühes Aufstehen, kein nerviger Wecker, einfach ausschlafen! Okay, etwas überspitzt formuliert, aber: Wer diesen Rhythmus gut kennt, leidet unter Schlafmangel.

Zwei, drei Stunden mehr Schlaf am Wochenende seien das beste Beispiel dafür, sagt Schlafforscher Werner Cassel vom Universitätsklinikum Gießen-Marburg. Dass sich viele Menschen müde fühlen, liegt an unserem »modernen Lebensumfeld«. Unsere innere Uhr reagiert auf Licht, sie richtet sich danach. Abends nehmen wir, sei es durch Fernseher, Smartphone oder ein helles Wohnzimmer viel davon ein. Tagsüber, im Büro, oft zu wenig. Das steht häufig im Widerspruch zu unserer inneren Uhr. »Ohne Fernseher oder Smartphone würden wir alle früher schlafen

gehen. Alleine wenn Sie abends vor dem Schlafengehen im hellen Badezimmer die Zähne putzen, herrscht eine Beleuchtungsstärke von 200 bis 300 Lux.« Unserem Körper wird also signalisiert, dass wir wach bleiben sollen – »wir eliminieren Reize, die uns sagen, wir sollten ins Bett gehen.« Besser wäre: »Ein Licht im Bad, bei dem sie die »Gießener Allgemeine« nicht mehr richtig lesen können.«

Umgekehrt ist es tagsüber. Nicht selten werden Büros abgedunkelt, um Spiegelungen am Bildschirm zu vermeiden. So herrscht eine Beleuchtungsstärke von 200 bis 300 Lux – draußen sind es zur Mittagszeit selbst an einem bewölkten Wintertag bis zu 30000 Lux. Am besten wären wir alle Jäger und Sammler und würden den ganzen Tag an der frische Luft verbringen. Weil das nicht geht, hier einige Tipps, wie sie fit bleiben und abends besser einschlafen können:

»Ein guter Schlaf beginnt mit dem Aufstehen«, sagt Werner Cassel. Möglichst immer zum gleichen Zeitpunkt aufstehen, schnell an viel Licht kommen (Tasse Kaffee auf der

Terrasse trinken) und etwas frühstücken. Das stärkt unseren Rhythmus. In der Mittagspause solle man die Zeit nutzen, um rauszugehen, »je mehr Licht am Tag, desto besser«. Ab acht Uhr abends sollte man das ganz helle Licht vermeiden. Eine Stunde vor dem Schlafengehen von den Alltagsbelastungen abschalten, keine E-Mails mehr lesen. Wichtig: Den Wecker wenn möglich nicht direkt vor dem Ins-Bett-gehen stellen. »Sonst kommt der Gedanke, »Oh Gott, jetzt sind's schon nur noch sieben Stunden.« Den Wecker rundrehen, damit man die Uhrzeit nicht sieht und bei wenig Licht (von hinten) idealerweise ein Buch lesen. Bei allen Tipps will der Diplom-Psychologe eines festhalten: »Wir wollen keine universellen Regeln aufstellen. Es geht darum, denjenigen zu helfen, die Schlafprobleme haben. Wer gut schläft, darf alles.«

Ist man erst mal im Schlummermodus, fängt das Gehirn an, das Langzeitgedächtnis zu bearbeiten. Der Schlafforscher vergleicht das gerne mit dem Computer, die Festplatte werde defragmentiert, Dinge zusammenge-

ordnet. Nur im Schlaf produzieren wir Wachstumshormone und reparieren Nervenzellen. All diese Arbeit findet nachts statt. »Ein Drittel des Lebens führen wir in Bewusstlosigkeit – wenn das nicht sinnvoll wäre, hätte sich die Natur das nicht ausgedacht«, erklärt Cassel.

Endlosen Raum für Diskussionen bieten auch unsere Träume. Es gebe viele Hinweise darauf, dass zwei Drittel unserer Traumhalte negativ seien. Cassels Theorie: »Unser Gehirn spielt gefährliche Situationen unter sicheren Bedingungen durch – um im Zweifel besser darauf vorbereitet zu sein.« Ein Ausschalter im Hirnstamm sorgt dafür, dass alle Muskeln lahmgelegt werden – und wir nur im Traum, und nicht wirklich wegrennen. Bei Hunden, insbesondere Welpen, funktioniert dieser Ausschalter nicht richtig. Deshalb sehen wir unsere Haustiere im Schlaf auch oft mit den Pfoten oder ganzen Beinen wackeln.

» Drei Fragen

Kann man Träume steuern?

Werner Cassel: »Es gibt wirklich Menschen, die Regisseur ihres eigenen Traums sind. Sie denken intensiv über den letzten Traum nach, fragen sich, wie er sich hätte entwickeln sollen und durchleben ihn vor dem nächsten Einschlafen wieder.«

Kann man Schlaf speichern?

Cassel: »Im großen Stil vorschlafen ist einfach nicht möglich. Wir haben keinen Schlafspeicher, wo wir die Erholung ablegen können. Ein, zwei Stunden länger als üblich kann man aber schon schlafen.«

Wäre es sinnvoll, in der Mittagspause ein kurzes Nickerchen zu machen?

Cassel: »Für die Leistungsfähigkeit ist vor allem rausgehen sinnvoll. Aber Powernapping bringt messbar etwas für Nachmittag und Abend. Unsere innere Uhr ist programmiert auf eine Mittagsruhe.« (sno)



Schlaf, Kindchen, schlaf. Beim Einschlafen sollen wir uns keinen Stress machen. »Am besten«, sagt Werner Cassel, »ist es, wenn es uns egal ist, wann wir einschlafen.« (Foto: dpa)

» Wussten Sie schon, dass...

... wir in der Nacht zwischen zehn- und vierzigmal aufwachen? Jedes Mal, wenn wir uns im Bett rundrehen, sind wir für zehn bis 15 Sekunden wach.

... unser Gehirn nachts fast genauso aktiv ist wie tagsüber? Nur um etwa zehn Prozent, schätzt Werner Cassel, sinkt der Energieverbrauch unseres Gehirns, wenn wir schlafen.

... ein gesunder Mensch bei acht Stunden Schlaf rund 45 Minuten träumt?

... der Rekord im Wachbleiben bei 266 Stunden, also mehr als elf Tagen liegt? Aufgestellt wurde er vom Briten Tony Wright.

... Löwen bis zu 20 Stunden am Tag schlafen? Immer wenn sie keinen Hunger verspüren, wird ein Nickerchen eingelegt. Als erfolgreiche Jäger können sie sich das schon mal leisten.

... einer Umfrage der Pilotenvereinigung Cockpit zufolge, jeder zweite Pilot zugibt, während des Fluges schon einmal unbeabsichtigt eingenickt zu sein? (sno)