



In Zusammenarbeit
mit dem Kölner
Schlafmediziner
Dr. med. Michael Feld

NEUES AUS DER SCHLAFFORSCHUNG

Gute Nacht!

Mehr als 24 Jahre seines Lebens verbringt jeder Deutsche schlafend. Doch jeder vierte Erwachsene findet nachts nicht mehr richtig zur Ruhe. Wir haben bei einem erfahrenen Schlafmediziner nachgefragt – was sind die neuesten Erkenntnisse in Sachen Schlaf?

Vorschlafen oder Schlaf nachholen – geht das überhaupt?

IN der letzten Nacht kam der Schlaf etwas zu kurz? Kein Problem, denn der Körper kann das kleine Defizit recht gut wieder ausgleichen. Planen Sie für die Folgenacht einfach etwas mehr Schlaf ein, denn der lässt sich bis zu einem gewissen Grad tatsächlich nachholen. 2007 unterzog sich der junge Brite Tony Wright unter wissenschaftlicher Überwachung einem 72-stündigen Schlafentzug – Weltrekord. Im Anschluss reichten ihm zehn Stunden Schlaf, um wieder fit zu sein. Anders sieht es da beim Vorschlafen aus, das klappt leider nicht. Denn Einschlafen gelingt uns nur, wenn wir auch wirklich müde sind.

Kurz- oder Langschläfer – ein Gen entscheidet

WENN es beim Schlafen um den Rhythmus geht, werden grundsätzlich zwei Schlaf-Wach-Typen unterschieden: die Eulen und die Lerchen. Die Eulen sind abends noch leistungsfähig und gehen dementsprechend spät ins Bett, bleiben dafür morgens nach Möglichkeit aber auch lange liegen. Die Lerchen sind dagegen wahre Frühaufsteher und schon am Morgen putzmunter, gehen abends allerdings früher schlafen. Rund 80 Prozent der Deutschen zählen zu den sogenannten Mischtypen – sprich: leichte Früh- oder Spättypen. Sie wären gerne eine Lerche? Ein Umgewöhnen im Laufe des Lebens ist nahezu unmöglich, denn der jeweilige Schlafrhythmus ist das Resultat eines komplexen Zusammenspiels unserer Gene und dem Einfluss verschiedener Umweltfaktoren.

FOTOS: FOTOLIA (2), UWE SCHMITZ

Sportler sind die besseren Schläfer

EGAL ob Profi oder Anfänger – Sportler schlafen erholsamer. Der Grund hierfür ist simpel: Die Muskelaktivität und die Ausschüttung von Hormonen bei körperlicher Aktivität führen zu einem tieferen und längeren Schlaf. Aber aufgepasst: Zwischen Sport und Schlaf sollten mindestens zwei Stunden liegen. Denn ab 20 Uhr sinkt die Körpertemperatur. Intensiver Sport unmittelbar vor dem Schlafengehen führt zu einem erneuten Anstieg der Temperatur, der Körper kommt aus dem Rhythmus.

Ist die Richtung des Betts entscheidend?

ES gibt Hinweise, dass eine Nord-Süd-Ausrichtung positive Auswirkungen auf den Schlaf haben kann. Denn auch die Erdmagnetfeldlinien folgen dieser Richtung. Düsseldorfer Biologen werteten Bilder von Google Earth aus und stellten fest, dass sich Rinder und Hirsche zum Schlafen in Nord-Süd-Richtung legen. Diese Tiere haben einen rudimentären Magnetsinn in der Hirnhaut. Und beim Menschen ist das nicht anders.

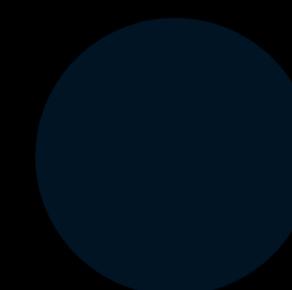
Im Schlaf räumt das Gehirn auf

FORSCHER des Universitätsklinikums Freiburg konnten erstmals in einer aktuellen Studie nachweisen, dass im Schlaf Synapsen heruntergeregelt werden. Kurz gesagt wird im Gehirn Platz geschaffen für die Aufnahme neuer Informationen. Dies findet vor allem in den REM-Schlafphasen (Traumschlafphasen) der zweiten Nachthälfte statt, denn dann ist das Gehirn besonders aktiv.

Erfolgreich dank ausreichendem Schlaf?

TATSÄCHLICH gibt es Anzeichen, dass guter Schlaf und ein erfolgreiches Leben in engem Zusammenhang stehen. Experten sind sich einig: Ausreichend guter Schlaf ist ein wichtiges Elixier, um am Tag die geforderten Leistungen bringen zu können. Denn im Schlaf schalten wir ab, können auf Traumreise gehen und Zellen werden repariert. Andersherum gefragt: Kann

schlechter Schlaf ähnlich wie ein Burnout wirken? Termindruck, Hektik und Überstunden, wer z. B. berufsbedingt dauerhaft unter Anspannung steht, kann auch im Schlaf nicht mehr richtig abschalten – ein Teufelskreis beginnt. Nehmen Sie andauernde Einschlafprobleme als erstes Anzeichen für ein mögliches Burnout unbedingt wahr.



Schlafen wir bei Vollmond schlechter?

WISSENSCHAFTLICH gesehen ist ein eindeutiger Zusammenhang kaum nachweisbar. Doch es gibt eine Ausnahme: Im Rahmen einer Schweizer Studie (2013) konnte festgestellt werden, dass die durchschnittliche Zeit bis zum Einschlafen bei Vollmond fünf Minuten länger dauert. Mondsensible Menschen können sich darauf einstellen, indem sie z. B. im komplett abgedunkelten Zimmer schlafen.

Powernapping will gelernt sein

ZWISCHEN 2 und 4 Uhr erreicht in der Regel jeder seinen absoluten Tiefpunkt, egal ob Eule oder Lerche. In dieser Zeit ist die Körperkerntemperatur um fast 1,5 °C abgesenkt. Ähnlich verhält es sich etwa zwölf Stunden später, also zur Mittagszeit gegen 14 Uhr. Auch während dieses sogenannten biologischen Mittagstiefs sinken Körpertemperatur und der Blutzuckerspiegel leicht ab, wir fühlen uns automatisch müde. Für viele kann dann schon eine Mittagspause, in der man eine horizontale Körperlage einnimmt und etwas döst beziehungsweise zumindest für zehn Minuten die Füße hochlegt, förderlich sein. So können die Muskeln für eine kurze Zeit entspannen. Aber: Kurzschlaf gelingt meist nicht jedem, etwas Übung kann aber durchaus helfen. Nehmen Sie sich den Druck, indem Sie nicht den Anspruch haben, sofort einschlafen zu müssen – Schlaf lässt sich nämlich nicht erzwingen.