

Dossier – Winter

Vom Wintertraum Schlaf

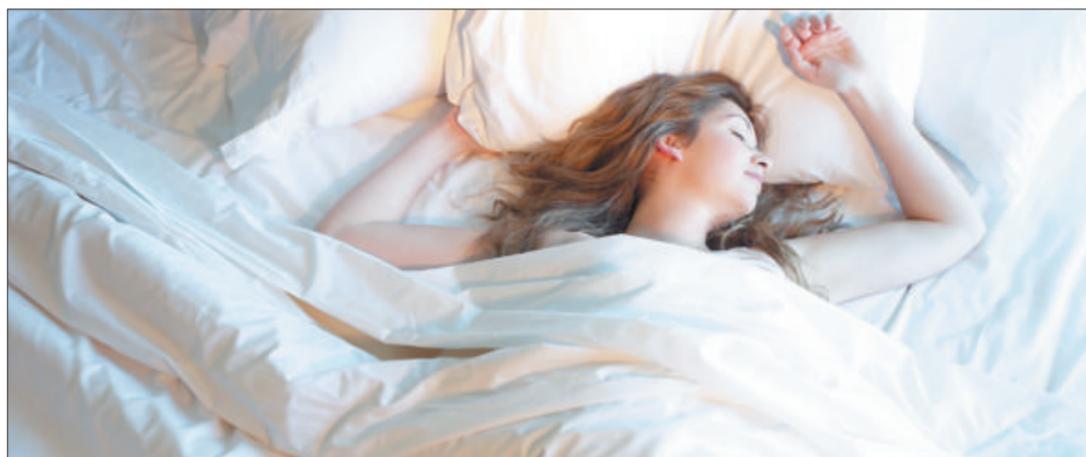
Ein lebensnotwendiges, aber immer rarer werdendes Gut: Veränderte Gewohnheiten bringen Menschen um ihren Schlaf.

Die Uhrzeiger verkünden: dreiviertel drei. Vorhänge stehen weit offen, auf die Straßen dringt der samtene Glanz der Luster und Lampen. Manchmal taucht ein Fernseh Bildschirm die Zimmer in wechselnde Blautöne. Eine Freitagnacht in der Großstadt präsentiert Menschen, die hellwach sind. Sie schlafen nicht, denn beinahe in jedem Mehrparteienhaus der 1,8 Mio. Einwohner zählenden Metropole Wien brennt zumindest noch in einer Wohnung das Licht. Schenkt man einer US-Studie über Schlafgewohnheiten Glauben, so hat die durchschnittliche tägliche Schlafdauer der Menschen im letzten Jahrhundert um fast drei Stunden abgenommen. Die Studienleiterin Diane Lauderdale von der Universität Chicago fasst zusammen: „Die Menschen glauben, nicht genug zu schlafen, dabei schlafen sie noch weniger, als sie meinen.“

„Mit der Zunahme der Unterhaltungsangebote hat der soziale Zeitgeber den kosmischen zunehmend in den Hintergrund gedrängt. Jedoch sind beide wichtig zum Rhythmisieren der Schlafgewohnheiten“, sagt der Psychiater und Chronobiologe Michael Lehofer von der Grazer Landesnervenklinik Sigmund Freud. Während im Mittelalter zur Winterszeit aufgrund des vorzeitigen Sonnenuntergangs länger geschlafen wurde als im Sommer, seien heutzutage künstliche Lichtquellen für die Verschiebung wesentlich mitverantwortlich. „Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Lichter den ganzen Tag nicht ausgehen“, meint Lehofer. „Es erfordert große Selbstdisziplin, um Schlafdefizite zu vermeiden, denn das Schlafbedürfnis nimmt ja nicht ab.“

Regeneration der Organe

Wie viel Schlaf ein Mensch wirklich benötigt, ist individuell verschieden. Man muss es nicht übertreiben, um es Fledermäusen oder der Kleinen Taschenmaus gleichzutun, die bis zu 20 Stunden täglich schlafen. Giraffen beispielsweise finden mit zwei, Pferde mit drei Stunden ihr Auslangen. Das Schlafbedürfnis des Menschen liegt irgendwo dazwischen und schwankt zwischen sechs und zwölf Stunden. Säuglinge benötigen meist mehr Schlaf (bis zu 18 Stunden), während ältere Personen häufig auch fragmentierter die Matratze belauschen. Sie gönnen sich ein Mittagschlafchen wie Südländer, die Siesta halten und just dann arbeiten, wenn die Wachheitskurven Höchstwerte aufweisen.



Wer gern und lange schläft, nützt seiner Gesundheit. Letztendlich entscheidet aber immer noch das individuelle Schlafbedürfnis über den Wechsel zwischen Wachsein und Ruhezustand. Foto: Photos.com

Es gibt mehrere Theorien, die für den ausgiebigen Schlaf sprechen. Einerseits dient er der Regeneration der Organe. Viele Körperfunktionen arbeiten morgens besser als nach einer langen Wachphase. Zudem werden die einzelnen Körpersysteme wieder in einen Ablaufrhythmus gebracht – der Schlaf stellt sie alle faktisch auf null. Spürbar werden solche Phänomene auf Fernreisen oder nach Nachtschichten, wenn das Temperaturregulationssystem zusammenbricht und sich das Empfinden für Warm/Kalt merklich verschiebt (Stichwort: Hitzeschübe).

Andererseits verarbeitet der Mensch im Schlaf die Erlebnisse des Tages. Das Gehirn wird dabei von den überflüssigen Informationen „gereinigt“. Sowohl positive als auch negative Erfahrungen werden in Form von Träumen eingeordnet. Die traumreichen REM-Phasen, die von schnellen Augenbewegungen (*Rapid Eye Movements*) begleitet werden, scheinen besonders wichtig für das Erlernen von visuellen oder motorischen Fähigkeiten zu sein. Beim Einstudieren eines neuen Bewegungsablaufs (etwa der Aufschlag beim Tennis) nimmt der REM-Anteil des Schlafs in der darauffolgenden Nacht deutlich zu. Würde man den Tennisspieler in dieser Phase immer wieder aufwecken, so könnte das Abspeichern des Erlernen nachhaltig verhindert werden.

Experimentelle Schlafentzugsstudien haben ergeben, dass bereits nach etwa 24 Stunden Versuchspersonen sehr leicht zu reizen sind. Nach 65 Stunden versuchten Probanden beim Waschen Spinnweben zu entfernen, die gar nicht vorhanden waren. Oder sie beschwerten sich über den viel zu engen Hut, der drückte, obwohl sie gar keinen trugen. Den Weltrekord im Nichtschlafen hält seit 1965 der Amerikaner Randy Gardner. Der damals 17-jährige Schüler

verweigerte 264 Stunden (elf Tage) die lebensbestimmende Notwendigkeit. Schlafentzug schränkt nicht nur die Lebensqualität merklich ein, sondern kann auch zu Krankheiten und im Extremfall zum Tod führen. Insofern galt Schlafentzug weltweit als beliebte Foltermethode (etwa in der DDR in Stasi-Gefängnissen bis 1989 oder im US-Gefangenenlager Guantánamo) und wird in Diktaturen nach wie vor ganz bewusst eingesetzt.

Schlafstörungen

„Zu wenig Schlaf hat enorme Auswirkungen auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Wir konnten in mehreren Tests nachweisen, dass komplexes Denken nicht mehr funktioniert“, berichtet die Neurologin und Leiterin des Schlaf Labors der Universitätsklinik in Innsbruck Birgit Högl. In ihrer Funktion als Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlaforschung bemüht sie sich um den interdisziplinären, kommunikativen Austausch unter Fachärzten. Rund 88 verschiedene Schlafstörungen vom *Schlafwandeln* über die *Narkolepsie* (übermäßige Tagesschläfrigkeit) bis hin zum *Restless Legs Syndrom* (ruhelohe Beine) gelten mittlerweile als bekannt.

In der westlichen Welt sind etwa 30 Prozent der Bevölkerung von Ein- und Durchschlafproblemen betroffen. Neben finanziellen Problemen, Belastungen wie Jobverlust oder Konflikten in der partnerschaftlichen Beziehung zählt hauptsächlich Stress zu den Auslösern. „Stress, der den Körper in einen Erregungszustand versetzt, in dem er nicht die notwendige Ruhe findet, oder überhöhtes Karrieredenken führen zu dysfunktionalen Schlafstrukturen. Letztendlich fördern Schlafstörungen Depressionen“, erläutert Psychiater Lehofer.

Dass sich die kalte Jahreszeit besser zum Schlummern eignet, zumal Hitze als Umge-

wird. Licht fördert die Bildung des Hormons Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers steuert und schlaffördernd wirkt. Ein voller Magen, zu viel Alkohol, Koffein und Nikotin vor dem Zubettgehen fördern keineswegs den gesunden Schlaf, sondern zählen zu den nächtlichen Ruhestörern. Bereits jetzt warnt die Schlaf Forscherin: „Schon bei einer geringen Gewichtszunahme während der Festtage kann es zu Fetteinlagerungen in den Weichteilen wie dem Zungengrund kommen. Dies führt vom einfachen Schnarchen zu Atemstörungen mit mehrfachen Aussetzern.“

Wesentlich für einen erholsamen, gesunden Schlaf ist das gewisse Maß an Regelmäßigkeit, wie dies Raubkatzen in der Fauna praktizieren. Ihr Dösen hilft, das ökologische Gleichgewicht herzustellen. Während dieser 18-stündigen Faulenzei erhalten die Beutetiere ihre Chance, sich zu vermehren – sicherlich auch eine sehr schöne Möglichkeit des Schlafens.

Michael Liebming