

# Schlafen Sie gut?!

Am 17. März ist Weltschlafstag – Warum unregelmäßige Bettgeh- und Aufwachzeiten gefährlich für unsere Gesundheit sind

Von Isabel Metzger

**München.** Fast jeder Zehnte in Deutschland leidet an Schlafproblemen. Obwohl Schlaf enorm wichtig für unsere Gesundheit ist, tragen viele Menschen auch mit ihren Gewohnheiten maßgeblich dazu bei, dass sie in der Nacht keine Ruhe finden. Warum schlechter und mangelnder Schlaf gefährlich werden kann und was Sie tun können, um morgens frisch aufzustehen, erklärt Schlaf-Experte Prof. Manuel Spitschan von der Technischen Universität München anlässlich des Weltschlafstages am 17. März.

## ■ Warum ist Schlaf so wichtig?

„Schlaf ist wie gute Ernährung und Bewegung essenziell für unsere Gesundheit“, sagt Wissenschaftler Manuel Spitschan. Er unterstütze die Gehirnleistungen, Stimmung sowie die Gesundheit und das Wohlbefinden im Allgemeinen. Wer nicht genug schläft, erhöhe das Risiko, Krankheiten zu entwickeln, etwa Herzerkrankungen, Fettleibigkeit und Demenz.

Schlaf sei wie eine Auszeit für das Gehirn und den Körper. „Wir erholen uns“, erklärt Spitschan gegenüber der Mediengruppe Bayern. „Unser Körper kann sich regenerieren. Im Gehirn können sich Nervenzellen reparieren, Schaltkreise neu verschaltet werden und Zwischenprodukte des Stoffwechsels abgebaut werden.“

## ■ Wie viele Stunden Schlaf sind empfehlenswert?

Das kommt auf das Alter an. Schlafforscher Spitschan rät Erwachsenen (18 bis 64 Jahre), zwischen sieben und neun Stunden anzupeilen. Ältere sollten auf sieben bis acht Stunden Schlaf kommen, Teenager bräuchten mindestens acht Stunden und Schulkinder zwischen sechs und 13 Jahren mindestens neun Stunden.

## ■ Ist der Schlaf vor Mitternacht tatsächlich besser?

Nein, sagt der Schlaf-Experte von der TU München. Die ersten drei bis vier Stunden des Schlafes seien die erholsamsten, da in dieser Zeit der Anteil des Tiefschlafes am größten sei. Aber: „Mit der Uhrzeit hat dies nichts zu tun“,



**Kinder schlafen zwischen Mama und Papa wie Marmeladentiere.** Allerdings sollten auch die Eltern auf mindestens sieben Stunden Nachtruhe kommen, um ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun.

– Fotos: imago images/Benz, TUM

stellt Manuel Spitschan klar. So gebe es Frühtypen und Spättypen, die sich auch in der Bettgehzeit unterscheiden. Der Chronotyp hänge mit der jeweiligen inneren Uhr zusammen, die individuell schneller oder langsamer tickt.

## ■ Sind feste Bettgehzeiten gut?

Ja, weil Schlafroutine wichtig ist, wie Spitschan betont. Unregelmäßige Bettgeh- und Aufwachzeiten würden dazu beitragen, kardiovaskuläre Krankheiten und Fettleibigkeit zu entwickeln sowie Stress und Verstimmungen zu empfinden.

## ■ Warum kann man mit zunehmendem Alter mangelnden Schlaf schlechter wegstecken?

„Mit dem Alter verändert sich unser Schlaf und unsere innere Uhr“, erklärt der Wissenschaftler. „Wir wachen früher und mehr auf und verbringen weniger Zeit im Tiefschlaf.“ Darüber hinaus steige mit dem Alter das Risiko, dass Schlafstörungen auftreten. Diese Änderungen im sogenannten Schlaf-Phänotyp würden einher-

gehen mit Änderungen in der Gehirnstruktur im Hypothalamus, die unsere innere Uhr beheimatet. Diese sei nur reiskorngroß und stelle wie ein „Dirigent die vielen zellulären Uhren im Körper“.

## ■ Wie wirkt sich Sport am Abend auf die Nachtruhe aus?

Es kommt darauf an, welche Zeitspanne zwischen der sportlichen Tätigkeit und dem Zubettgehen liegt. Generell hat Bewegung zwar eine positive Wirkung auf den Schlaf. Allerdings erhöht sich beim Sport die Körpertemperatur. Diese verfolge auch einen natürlichen Rhythmus, der von der inneren Uhr und unserem Schlafverhalten gestellt werde, erläutert Spitschan. So nehme die Körpertemperatur beim Einschlafen ab und erreiche am frühen Morgen ihr Minimum, etwa vier bis fünf Stunden nach dem Einschlafen. „In einer Studie aus Australien wurde gezeigt, dass sich unsere Körpertemperatur nach Sport – sowohl Kraft- als auch Konditionstraining – am Abend binnen

90 Minuten wieder normalisiert und so eine Störung des Schlafs vermieden werden kann.“ Also: Eineinhalb Stunden vor dem Zubettgehen keinen Sport treiben.

## ■ Warum stört Licht den Schlaf?

„In unserem Auge befinden sich Nervenzellen, die unserer inneren Uhr mitteilen, wann Tag und wann Nacht ist“, sagt der Schlafforscher. Diese Nervenzellen seien lichtempfindlich und würden insbesondere auf blaues Licht, wie es Smartphones abstrahlen, ansprechen. Spitschan: „Künstliches Licht am Abend, gerade wenn es einen hohen Blauanteil hat, stellt gewissermaßen den Zeiger unserer inneren Uhr zurück. Das wirkt sich negativ auf unseren Schlaf aus.“ Diese Wirkung habe auch etwa Straßenlicht, das in ein nicht abgedunkeltes Schlafzimmer fällt. Daher lautet Spitschans Empfehlung: „Rolläden oder Vorhänge zuziehen und wenn dies nicht geht, eine lichtdichte Schlafmaske tragen.“

## ■ Warum macht der Mitternachtssnack dick?

Menschen, die am Abend essen, haben ein höheres Risiko, fettleibig zu sein und verlieren schwieriger Gewicht, so der Experte. Denn auch unser Stoffwechsel habe eine innere Uhr: „Kalorien werden langsamer verbrannt und leichter zu Fett umgewandelt.“

## ZUR PERSON



Manuel Spitschan ist Professor für Chronobiology and Health an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München. Zudem leitet er die Forschungsgruppe Translationale Sensorische und Zirkadiane Neurowissenschaften am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen. Informationen im Internet: <https://www.sg.tum.de/chronobiology/>