

Napoleon oder Einstein? Wieviel Schlaf brauchen Sie?/

Individuellen Bedarf im Urlaub austesten

Napoleon genügten ein paar Stunden Schlaf, Albert Einstein blieb bis in die Puppen in den Federn. Während ein Kurzschläfer mit drei bis vier Stunden pro Nacht auskommt, brauchen Langschläfer mehr als zehn. Durchschnittlich benötigt der Mensch etwa sieben Stunden, ein „normales Schlafmaß“ aber gibt es nicht.

Der Bedarf bewegt sich nach Angaben von Schlafforschern innerhalb einer

„großen Spannweite. Er variiert von Mensch zu Mensch, ist abhängig vom Alter - und von der Qualität des Schlafs. „Ob ich genug geschlafen habe, merke ich daran, wie es mir im Laufe des Tages geht - nicht direkt nach dem Aufwachen“, sagt der Schlafmediziner Jürgen Zulley von der Uni Regensburg. Wer sich am Morgen zerschlagen fühlt, habe nicht unbedingt zu wenig Schlaf abbekommen. Ein Mangel zeige sich vielmehr dann, wenn einen die Müdigkeit in einer ruhigeren Phase während des Tages übermannt. Auch Gereiztheit oder Überdrehtheit könnten ein Hinweis auf zu wenig Schlaf sein, erklärt Zulley. Umgekehrt gelte: „Wenn ich im Laufe des Tages fit bin, habe ich genug geschlafen.“

Um das individuelle Schlafbedürfnis herauszufinden, rät Kurt Rasche, Chefarzt der Uniklinik Düsseldorf: „Die Menge, die ich brauche, bekomme ich am besten, wenn ich im Urlaub regelmäßig ins Bett gehe.“ Am Anfang schlafe man vermutlich länger als nötig, nach etwa drei Wochen pendele sich bei gleich bleibenden Umwelteinflüssen aber eine einigermaßen konstante Schlafdauer ein. Und die solle man sich dann möglichst auch im Alltag gönnen, rät Rasche.

Stress und äußere Bedingungen machen den Bemühungen nicht selten einen Strich durch die Rechnung. Das individuelle Schlafbedürfnis werde im Alltag immer wieder übergangen, beklagt Rasche. Ein paar Nächte mit wenig oder keinem Schlaf, seien allerdings unbedenklich und voll kompensierbar.

„Einmal eine Nacht weniger zu schlafen, ist überhaupt kein Problem“, beruhigt auch Zulley.



Ideen muss man haben: Das „kleine Schwarze“ hilft auch, wenn die Straßenlaterne ins Schlafzimmer scheint - wie hier bei Heinz Schubert als Viktor Bölkhoff in der WDR-TV-Serie „Mit einem Bein im Grab“. Schlafstörungen werden oft erst dann zum Problem, wenn man sie bang erwartet.

„Normalerweise holen wir in der zweiten nicht erzwingen. marmessen müsse Nacht den Schlaf nach.“ In der Regel würden in der Nacht nach einem Schlafentzug doppelt so viele Tiefschlafphasen gemessen, die Dauer sei nicht unbedingt ausschlaggebend. Nach einer schlechten Nacht über sein normales Maß hinaus zu schlafen, bringe nichts, sind sich die Schlafforscher einig: „Nicht übertreiben“, meint Rasche, „sonst macht das manchmal noch müder.“

Problematisch wird zu wenig Schlaf, wenn die unruhigen Nächte zur Regel werden. Krankheiten, Sorgen und Angst, Stress und unregelmäßiger Schlafrythmus können zu chronischen Schlafstörungen führen. Nicht selten verselbstständigen sich die Beschwerden und halten an, selbst wenn der Auslöser verschwunden ist: ein Teufelskreis aus der angstvollen Erwartung einer schlaflosen Nacht und dem Nicht-Schlafen-Können auf Grund der hohen Anspannung.

„Bloß keine Panik“, mahnt Zulley. „Sonst lernt der Körper, diese Schlafstörungen zur Regel zu machen: `Schlaf lasse sich

man Ansatzpunkte suchen, den Teufelskreis zu durchbrechen. Neben der Behandlung möglicher körperlicher Ursachen könnten Entspannungstechniken und schlafhygienische Maßnahmen wie ausreichend Bewegung am Tag und Verzicht auf Kaffee und Tee am Abend

Wichtig sei aber vor allem die Einstellung zum Schlaf, betont Zulley. Und da spiele eine große Rolle, dass Betroffene ausreichend über den Schlafablauf, gesunden und ungesunden Schlaf aufgeklärt seien. „Wenn ich weiß, dass nächtliches Erwachen normal ist, regt mich das nicht auf“, sagt Zulley. Statt beim Aufwachen in Panik zu verfallen, schliefen die Betroffenen dann leichter wieder weiter. „Nicht das Erwachen ist das Problem, sondern das Wachbleiben.“ Übrigens haben US-Forscher gerade bestätigt: Lernen im Schlaf ist tatsächlich möglich. Gelerntes Wissen, dass über den Tag in Vergessenheit geraten ist, wird während der Nacht „gerettet“ und steht am nächsten Tag wieder zur Verfügung. Die Speiche

von ueterntem ist ein mehrstufiger Prozess, in dem Schlaf eine wichtige Rolle zu kommt.

Mit einem Sprachcomputer überprüften die Wissenschaftler von der Uni Chicago (Illinois) die Fähigkeit von Testpersonen, ähnlich klingende Wörter zu erkennen. Die undeutliche Aussprache des Sprachcomputers erschwerte diese Aufgabe, die Probanden mussten zunächst lernen, den Computer zu verstehen. Je länger sie trainierten, desto mehr Wörter erkannten sie richtig. Allerdings schien das Gelernte schnell wieder vergessen zu sein: Nach einer morgendlichen Trainingsphase verbesserte sich zunächst die Worterkennung. Am Abend, nach einer zwölfstündigen Pause, erkannten die Probanden wieder weniger Wörter. Dies passierte nicht, wenn die Testpersonen innerhalb der zwölf Stunden geschlafen hatten. Die Verschlechterung ließ sich auch durch Schlaf wieder rückgängig machen. Die Probanden waren dann wieder genauso gut im Erkennen der Wörter wie direkt nach dem Training.

Silvia Vogt