


Schlaf oder stirb



Gesunder Schlaf ist wichtig – diese Binsenweisheit kannten schon unsere Großeltern. Mittlerweile beschäftigt sich mit diesem Thema ein eigener Forschungszweig und fand heraus: Der Schlaf beeinflusst Gewicht, Appetit und Lebensdauer. Für Wohlbefinden und dauerhafte Leistungsfähigkeit ist er ausschlaggebend.

Eine Studie, in der knapp 100 Frauen und Männer experimentell fünf Nächte lang mit nur vier Stunden Schlaf auskommen mussten, zeigte bei den Testpersonen eine durchschnittliche Gewichtszunahme von 1,31 Kilogramm während dieser kurzen Beobachtungszeit^[1]. Den Probanden ging im Laufe des Experiments der Appetit verloren, obwohl ihnen ein reichhaltiges und vielfältiges Buffet zur Verfügung stand. Rund 70 Prozent der Teilnehmer sagten anschließend, dass sie während dieser Zeit weniger Appetit hatten, als wenn sie ausgeschlafen waren. Trotz des subjektiv geringeren Hungergefühls nahmen sie also zu.

Die Ergebnisse erklären sich unter anderem damit, dass die Menschen bei längeren Wachzeiten mehr Zeit zum Essen hätten und sich möglicherweise unter Laborbedingungen weniger bewegten. Ein weiterer Grund könnte das Hormon Leptin sein: Dieses wird im Schlaf ausgeschüttet und signalisiert dem Körper ein Sättigungsgefühl. So erklärt sich, dass man zum Teil mehr als zehn Stunden lang problemlos eine Nahrungskarenz ertra-

gen kann, die tagsüber schwierig durchzuhalten wäre. Bei Personen, die weniger schlafen, wird weniger Leptin ausgeschüttet. Aber auch zu viel Schlaf kann zu Übergewicht führen, wobei die Ursachen in diesem Fall noch unklar sind.

Wer dauerhaft zu wenig schläft, begibt sich in Gefahr, früher zu sterben. Die Deutschen schlafen im Durchschnitt von 23.04 Uhr bis 6.18 Uhr^[2]. Bei einer Einschlaf- ➤

Literatur:

[1] Banks, S; Jones, CW; Simpson, N, et al. SUSTAINED SLEEP RESTRICTION IN HEALTHY ADULTS WITH AD LIBITUM ACCESS TO FOOD RESULTS IN WEIGHT GAIN WITHOUT INCREASED APPETITE OR FOOD CRAVINGS; SLEEP (2009), Vol. 32, A128-A128

[2] Zulley J. THE PHYSIOLOGY OF SLEEP; Pharm Unserer Zeit (2007), Vol. 36, Issue 3; 176-9

[3] Vgontzas, AN; Liao, D; Pejovic, S, et al. INSOMNIA WITH OBJECTIVE SHORT SLEEP DURATION IS ASSOCIATED WITH INCREASED MORTALITY IN MEN. SLEEP (2009), Vol. 32, A283-A284

› dauer von 15 Minuten kommt man auf circa sieben Stunden Nachtruhe, was als ausreichend angesehen wird. Eine Studie^[3] aus den USA zeigt, dass Männer, die unter Schlafproblemen leiden und nur sechs oder weniger Stunden schlafen, eine 20 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit haben, früher zu sterben, als die, die sieben Stunden schlafen. Bei Frauen steigt diese Wahrscheinlichkeit um 10 Prozent. Für diese Arbeit wurden die Daten von etwa 1.700 Probanden aus dem amerikanischen Pennsylvania über einen Zeitraum von 14 Jahren erhoben und ausgewertet. Dass die Daten von Schlafdauer und Sterberisiko korrelieren, ist erwiesen, ohne dass man derzeit einen kausalen Zusammenhang kennen würde. Eine Erklärung könnte sich durch ein dauerhaft geschwächtes Immunsystem ergeben, welches sich im Schlaf immer wieder regeneriert. Wer wenig schläft, riskiert zu kurze Erholungsphasen des so wichtigen Abwehrsystems.

HOHER FERNSEHKONSUM

Eine Teilschuld am reduzierten Schlaf trägt unser TV-Konsumverhalten. Statt jahrhundertlang gültiger äußerer, natürlicher Faktoren (etwa der Sonnenuntergang), ist für viele das Einschalten des TV-Geräts mittlerweile das Hauptsignal für die baldige Nachtruhe. Durchschnittlich sehen Deutsche etwa



DR. MED. MARKUS BECKER,
UROLOGIUM Essen

CHECKLISTE

Jeder kennt diese Situation: Man ist gestresst und eigentlich müde, findet aber keine Ruhe. Dabei müsste man am nächsten Morgen wieder fit sein. Betroffene finden im Folgenden einige nützliche Einschlaf Tipps:



eine Stunde direkt vor dem Schlafengehen fern. Der Fernseher verführt zu weniger Schlaf, weil das Licht des Gerätes den Menschen auf ein erhöhtes Erregungsniveau stimuliert und man die natürlichen Müdigkeitssignale nicht bemerkt.

SPORT IST TRUMPF

Darüber hinaus zeigten Untersuchungen an Sportlern: Viel Schlaf fördert die körperliche Leistungsfähigkeit. Tennisspielerinnen, die über einen Zeitraum von zehn Wochen beobachtet wurden, sollten zunächst wie gewohnt etwa sieben Stunden lang schlafen. Nach drei Wochen wurde ihnen für 1,5 Monate eine längere nächtliche Bettruhe von zehn Stunden verordnet. Das Ergebnis: Sie sprinteten schneller und schlugen die Tennisbälle härter und platzierter als zuvor. Eine ähnliche Studie bei Schwimmern hatte vor einem Jahr gezeigt, dass die Sportler nach zehn Stunden Schlaf pro Nacht ebenfalls schneller schwammen.

- Entspannende Musik (stellen Sie einen Sleep-Timer)
- Heißes Bad mit einschläffördernden Substanzen als Zusatz
- Eine Tasse Kräutertee vor dem Schlafen (besonders geeignet sind: Melisse, Baldrianwurzeln, Hopfen)
- Milch mit Honig (wirkt beruhigend)
- Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen (letzte Mahlzeit mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen)
- Im Bett keine Aktivitäten außer Schlafen und Sex (körperliche und seelische Entspannung werden dadurch gefördert, zu viel sonstige Aktivität konditioniert den Körper in der eigentlichen Ruheumgebung auf alles, nur nicht Entspannung und Schlaf)
- Ritualisieren Sie das Schlafengehen
- Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf (Ihre innere Uhr stellt sich darauf ein und erleichtert sowohl das Einschlafen wie auch das Aufstehen)
- Beruhigende und entspannende Aromäole (Düfte haben einen großen Einfluss auf unsere Stimmung)
- Kühle Farben entspannen (Blau- und Grüntöne sollten dominieren; zu warme Farben regen eher an)
- Keine Pflanzen im Schlafzimmer (produzieren zwar bei Tageslicht Sauerstoff, bei Dunkelheit verströmen sie stattdessen ungesundes Kohlendioxid)
- Angenehme Raumtemperatur (16–18 °C sind ideal)
- Entspannung vor dem Zubettgehen (verringern Sie Ihren Stresslevel bereits vor dem Schlafen mit Entspannungstechniken, z.B. autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation)

Fazit: Neben ausgewogener Ernährung und ausreichender körperlicher Betätigung ist die Schlafhygiene der Hauptpfeiler eines gesundheitsorientierten Lebensstils.

Dr. Markus Becker,
Urologe in Essen ■