

# Sechs bis neun Stunden sind optimal

Der Basler Arzt Matthias Strub über tiefen Schlaf, die erholsame Dauer und warum der Körper beim Einschlafen zuckt

Von Daniela Poschmann

Wilde Verfolgungsjagden, erotische Urlaube oder der Verlust liebender Menschen – was sich nachts in unserem Kopf abspielt, ist vielfältig und lässt einen mal gut, mal schlecht schlafen. Was Träume zu bedeuten haben, darüber spekulierte schon Sigmund Freud. Natürlich gibt es für jede Traumstuation eine passende Deutung, ob sie stets zutrifft, ist allerdings fraglich. Was dagegen gewiss scheint: Träumen ist lebenswichtig. Genauso wie der Schlaf, der das Fundament dafür schafft.

Paradoxiere ist das Gehirn beim Träumen wach, während der Rest von uns schläft. Die Muskulspannung des Körpers fehlt völlig. Die Augenbewegungen sind einzig auf das Träumen zurückzuführen, schliesslich gibt es meist viel zu sehen. Geträumt wird in sogenannten REM-Phasen (Rapid Eye Movements), von denen es drei bis vier pro Nacht gibt bei Erwachsenen, Kinder träumen je nach Alter doppelt so viel. Laut verschiedener Untersuchungen stabilisieren Träume das Immunsystem und wirken sowohl positiv auf den menschlichen Körper als auch auf die Psyche. Am Träumen gehinderte Studienteilnehmer erkrankten sogar.

Der Basler Schlafmediziner Matthias Strub hält sich diesbezüglich jedoch zurück, meint Träume seien schwierig zu definieren und sagt: «Ich habe einige Patienten, die gar nicht oder nur sehr selten träumen. Die sind alle sehr fit!» Woher er das so genau weiss? Schliesslich erinnert sich längst nicht jeder immer an seine Träume. Als Koordinator des Zentrums für Schlafmedizin im Bethesda-Spital betreut Strub Menschen mit Schlafstörungen, die der Ursache auf den Grund gehen wollen und deshalb eine Nacht im Schlaflabor verbringen. Sonden und Infrarotkameras zeichnen dann jede noch so winzige Bewegung auf und messen die Hirnströme. Unter Schlafstörungen leidet hierzulande übrigens jeder Vierte – nicht täglich, aber ab und zu. Sind Alpträume dafür verantwortlich, können sogenannte Klarträume die Lösung sein.

## Regelmässiger Schlafrythmus

Tatsächlich gibt es Menschen, die nicht nur wissen, dass sie träumen, sondern ihre Träume auch steuern können. Und Lernen kann das jeder. Dazu bestenfalls direkt nach dem Aufwachen ein Tagebuch führen, um die Träume nicht zu vergessen. Wer es damit schafft, sich fortan an seine Träume zumindest zu erinnern, kann versuchen selbst die Regie zu übernehmen: Ein Patentrezept gibt es hierfür allerdings nicht.

Eine Option ist, sich kurz vor dem Einschlafen zu verinnerlichen, dass gleich das Träumen beginnt. Klappt dies nicht, muss man tiefer in die Trickkiste greifen und das Nachtschischen beispielsweise mit einer «Träume ich?»-Notiz versehen. Diese einfach einige Tage lang lesen, bis sie irgendwann im Traum auftaucht – das Regiedebüt kann beginnen.

Apoptos Alpträume. Für viele Menschen ist es ein Alptraum, früh aufzustehen. Andere dagegen sind automatisch



Schon wieder wach. Jeder und jede Vierte leidet hin und wieder an Schlafstörungen. Dagegen helfen oft Hausmittel wie Kräutertee. Foto Fotolia

mit dem ersten Sonnenstrahl topfit. Was aber ist besser? Schliesslich soll zu viel Schlaf ebenso ungesund sein wie zu wenig; Diabetes, Herzerkrankungen und neurologische Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson seien mögliche Folgen. In Kombination mit wenig Bewegung sollen Langschläfer sogar ein höheres Sterberisiko haben.

Ist es also fatal, sich nach einem langen Arbeitstag vor dem Fernseher lang zu machen und danach direkt ins Bett geht? Nein. Matthias Strub erkennt keinen direkten Zusammenhang und dreht den Spieß um: «Im Allgemeinen ist es so, dass Menschen lange schlafen, weil sie an Krankheiten leiden. Ein erhöhtes Sterberisiko ist somit durch die zugrunde liegende Krankheit bedingt und nicht alleine auf die lange Schlafdauer zurückzuführen. An einem Fernseh-Nickerchen ist noch niemand gestorben.» Als optimale Schlafdauer gelten übrigens 7,5 Stunden – ein Durchschnittswert, der von Mensch zu Mensch schwankt. Laut Strub sind sechs bis neun Stunden normal. «Am besten merken Sie, ob Sie genügend geschlafen haben, wenn Sie sich nach ein bis zwei Wochen in einem regelmässigen Schlaf-wach-Rhythmus gut erholen fühlen», so der Fachmann weiter.

## Selektieren, löschen, verarbeiten

Erholung ist schliesslich auch genau das, was der Körper damit erreichen möchte. Daher schüttet er abends das Hormon Melatonin aus und fährt runter: Der Puls verlangsamt sich und Blutdruck und Körpertemperatur sinken. Es ist also keine Einbildung, wenn man das Gefühl hat, man friere abends eher als sonst. Um einzuschlafen, setzt

das Gehirn mit einem Chemiecocktail daraufhin das Bewusstsein ausser Kraft und von nun an wechselt sich die Tiefschlaf- und die besagten Traumphasen etwa alle anderthalb Stunden ab. Erholt sich unser Körper während des Tiefschlafs und bekämpft nebenbei noch den einen oder anderen Krankheitserreger, verarbeiten wir beim Träumen die Ereignisse des Tages und regenerieren gleichzeitig das Gehirn.

Heisst: Informationen werden selektiert, gelöscht oder verarbeitet und vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis weitergeleitet. Besonders ärgerlich für

alle, die sowieso schon unter Schlafstörungen leiden, ist eines: das Zucken. So gut wie eingeschlafen, dann zuckt der Körper plötzlich heftig und man ist oft wieder hellwach. Warum nur?

Schuld ist unser angeborener Gleichgewichtssinn. Während die meisten Hirnareale mit uns zusammen einschlafen, bleiben andere noch wach, darunter der für die Motorik verantwortliche Bereich. So weit, so gut. Das Tückische daran ist jedoch, dass sich Letztere auf das Gleichgewichtsorgan im Innenohr verlassen und das lässt sich leicht austricksen. Denn das nur noch

auf Sparflamme arbeitende Gehirn empfindet das Liegen – salopp gesagt – als schwerelos, versucht diesen unbekanntem Zustand einzuordnen und kommt zu dem Schluss, man würde fallen. Und wer von irgendwo hinunterfällt, der erschreckt sich. Daher das kommt das Zucken.

## Schlaf kann beim Lernen helfen

Andererseits kann man sich das Einschlafen sowie das Schlafen selbst zunutze machen. Denn Schlaf ist essenziell, um Informationen langfristig abzuspeichern. Doch das ist längst nicht alles. Ausserdem werden zum einen Sinneseindrücke kurz vor dem Schlafen besonders gut aufgenommen und zum anderen kann Schlaf beim Lernen helfen. Letzteres ergab eine vom Schweizerischen Nationalfonds geförderte Studie. Vergangenes Jahr überprüften Forscher die Lernfähigkeit in einem Schlaflabor, in dem sie den schlafenden Probanden zuvor gelernte holländische Vokabeln noch einmal vorspielten und zu vermeiden. Ausserdem werden zum einen besser sass als bei der Vergleichsgruppe, welche die Wiederholung der Vokabeln in wachem Zustand erlebt hatte.

Das liegt vermutlich daran, dass das Gehirn kürzlich Gelerntes im Schlaf aktiviert. Und wenn dieser Inhalt während des Schlafens ein weiteres Mal wahrgenommen wird, intensiviert sich nicht nur die Aktivierung, sondern ebenso die Erinnerung an sich. Darauf verlassen sollte man sich allerdings nicht, denn andere Versuche sprechen eine andere Sprache. Unser Gehirn ist schliesslich sehr intelligent – so clever eben, dass es uns nicht die ganze Arbeit abnimmt. [www.basel-schlaf.ch](http://www.basel-schlaf.ch)

## Tipps für rasches Einschlafen und einen tiefen Schlaf

- > Erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist.
- > Wer nach einer halben Stunde im Bett noch immer nicht schläft, sollte wieder aufstehen und versuchen, sich zu entspannen (zum Beispiel mit autogenem Training).
- > Vor dem Schlafengehen mindestens eine Stunde in schwachem Licht verbringen.
- > Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen.
- > Etwas Langweiliges lesen.
- > Ein entspanntes Abendritual einführen.
- > Im Schlafzimmer sollte es dunkel sein. Daher Lichtquellen technischer Geräte vermeiden.
- > Am Stromnetz angeschlossene Radiowecker vermeiden, da die Strahlung störend wirkt.
- > Kräutertee oder Tabletten aus Baldrian, Hopfen, Lavendel oder Melisse zu sich nehmen.
- > Vor dem Schlafen gründlich lüften oder bei offenem Fenster schlafen.
- > Es sollte weder zu kalt noch zu warm sein.
- > Schäfchenzählen oder ein Mantra wie «Ich muss nicht schlafen, ich bleibe einfach liegen» aufzusagen, um Stress zu vermeiden.
- > Sich tagsüber draussen bewegen.
- > Mittags höchstens 30 Minuten schlafen.
- > Abends weniger trinken und etwas Leichtes essen.
- > Heisse Milch mit Honig trinken.
- > Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen wie Lavendel, Benzoe oder Melisse nehmen.
- > Schüssler-Salze können ebenfalls helfen (Nr. 5. Kalium Phosphoricum oder Nr. 12. Calcium Sulfuricum): Je zwei Tabletten am frühen Abend sowie kurz vor dem Schlafengehen nehmen.
- > Auf chemische Schlaftabletten möglichst verzichten.

gesundheit heute  
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Gesundheits-Apps, sinnvoll oder eine gefährliche Entwicklung?

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:  
Universitätsklinik Balgrist, Implantat Stiftung Schweiz, Interpharma, TopPharm AG, Violler AG.

In einer Zeit, die immer stärker von Computern dominiert wird, ist auch das Gesundheitswesen immer stärker davon betroffen. Mittlerweile gibt es über 150 000 Gesundheits-Apps. Es gibt Apps zum Abnehmen, Apps um sich richtig zu ernähren oder sogar solche, mit denen man das Risiko für Prostatakrebs abschätzen kann. Doch darf man sich auf Gesundheits-Apps verlassen oder können sie gar Schaden anrichten? Auf was muss man achten und wo lauern Gefahren?

**Gesundheit heute:**  
Samstag, 17. September 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:  
Sonntag, 18. September 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf  
[www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)