Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 5: Guerillas im Garten

Artikel: Süsser Schlummer?
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557949

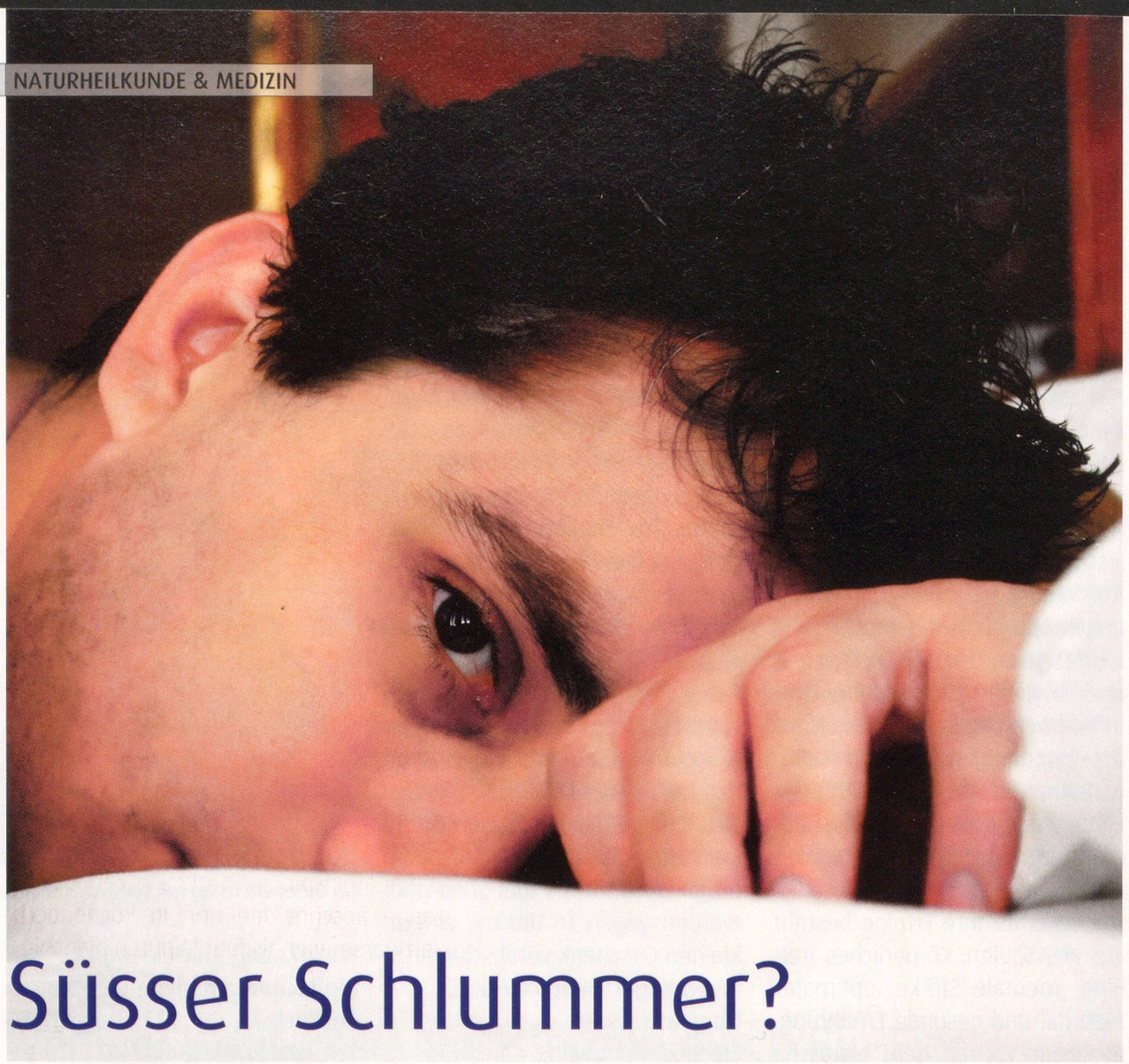
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Süsser Schlummer?

Wir schlafen zu wenig. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts schlief man neun Stunden pro Tag, heute nur noch sieben. Doch Schlaf ist unentbehrlich für die Regeneration von Körper und Geist.

Claudia Rawer

Wir Mitteleuropäer schlafen in aller Regel nachts. Würde jemand am Schreibtisch schlafend ertappt, gäbe es Spott von den Kollegen und Ärger mit dem Chef. Ein Schläfchen im bekannten Mittagstief gönnen sich die wenigsten, auch wenn es jeder Dritte gerne täte.

Japaner oder auch Inder sehen das anders: Bei ihnen schläft man nachts eher wenig, dafür tagsüber, wo es gerade passt, ob in der U-Bahn, im Büro oder unter dem Marktstand. Bekannt sind die öffentlichen Nickerchen aus Japan, wo man den Tagschlaf selbst in der Schule und im Parlament praktizieren darf. Sogar als Leistungsnachweis gilt das Einnicken: Wer so müde ist, muss zuvor hart gearbeitet haben! Auch in Kenia darf man ohne Weiteres in einer Sitzung die Augen für ein kurzes Schläfchen schliessen. Die Chinesen kennen ein verfassungsmässiges Recht auf Mittagsruhe am Arbeitsplatz, und bei aller Anpassung an «Europa» ist die traditionelle Siesta in Spanien auch heute noch ein Muss.

Bei den Schlafgewohnheiten unterscheiden Wissenschaftler drei Kulturgruppen: Siesta-Kulturen, in denen insbesondere die körperlich arbeitende Bevölkerung ein Mittagsschläfchen hält, Nickerchen-Kulturen, in denen man kurz schläft, wenn sich eine Gelegenheit bietet, und Acht-Stunden-Kulturen,

die exakt zwischen Arbeit, Freizeit und Nachtruhe unterscheiden.

Wir schlafen zu wenig

In Zeiten, wo immer mehr Leistung in immer kürzerer Zeit verlangt wird, kommt der Schlaf jedoch oft zu kurz. Schlafforscher meinen, dass wir inzwischen an chronischer Übermüdung leiden. Führungskräfte müssen nicht selten mit fünf bis sechs Stunden Schlaf pro Nacht auskommen, wollen sie als leistungsstark gelten. Für ihre Angestellten werden die ersten Sitzungstermine schon um sieben Uhr morgens anberaumt, am Tag wird ohne Pause durchgearbeitet. Ein bisschen Freizeit sollte auch noch sein – abgeknabbert wird sie an der Schlafenszeit.

Auch die Schule beginnt viel zu früh. Der in der Schweiz und in Deutschland übliche Unterrichtsbeginn zwischen sieben und acht Uhr kollidiert mit dem Biorhythmus von Kindern und Jugendlichen, sagen Schlafmediziner: Deren Leistungskurve verläuft morgens um acht noch nahe am absoluten Tiefpunkt. Die Müdigkeit durch früheres Ins-Bett-gehen zu kompensieren, fällt schwer: Bei Jugendlichen wird das schlaffördernde Hormon Melatonin erst gegen elf Uhr abends ausgeschüttet, später als bei Erwachsenen. Zudem kritisieren Mediziner die unnatürlichen Tagesabläufe, die besonders im Winter so gar nicht im Einklang mit den Lichtphasen stehen.

Doch Leistung ist ohne Schlaf nicht zu haben. Bei Unausgeschlafenen lässt die Konzentration nach, die Reaktionszeit wird länger, die Leistungsfähigkeit ist messbar reduziert, Fehler häufen sich. Das kann bei der Arbeit oder im Strassenverkehr ziemlich gefährlich werden.

Schlafen fürs Gehirn

Neueste Erkenntnisse über die biologischen Abläufe beim Schlaf deuten darauf hin, dass er mehr als eine «Erholungsphase» ist. Unentbehrlich ist Schlaf für die Funktion unserer Organe und des Immunsystems, wichtige Eiweisse werden auf- und freie Radikale abgebaut. Das Gehirn leistet Sortierarbeiten, die unabdingbar für Lernen und Gedächtnis sind.

Unser Schlaf läuft bekanntermassen in unterschiedlichen Phasen ab: Zeiten des leichten Schlafs, des Traumschlafs und des Tiefschlafes. Forscher der amerikanischen Universität Berkeley konnten kürzlich die Funktion einer Schlafphase aufdecken, von der man bisher nicht wusste, was in ihr geschieht: Die so genannte Phase 2 beginnt nach dem Tiefschlaf und geht in die Traumphase über. In ihr verbringen wir gut die Hälfte unserer Schlafenszeit.

Nach den Erkenntnissen von Matthew Walker und Kollegen dient diese Phase vor allem der Regeneration des Gehirns. In ihr werden Dinge, die wir tagsüber gelernt und erfahren haben, langfristig gespeichert und Verbindungen zwischen alten und neuen Informationen hergestellt. Diese Verknüpfungen fördern die Kreativität und die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Experimente belegen: Bei Schülern und Studenten, die vor einer Prüfung durcharbeiten und auf Schlaf verzichten, ist die Fähigkeit, weitere Fakten zu erfassen, um fast 40 Prozent geringer als bei einer ausgeschlafenen Vergleichsgruppe. Auch ihre Gesamtleistung ist deutlich schlechter.

Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr. Arthur Schopenhauer

Schlaf, so sagen Neurologen, fördert auch die Entwicklung des Gehirns bei Babys. Im Schlaf verarbeiten die Säuglinge Eindrücke aus ihrer Umwelt, knüpfen Nervenstränge, aktivieren eine Reihe von Enzymen und Proteinen. Mangel an Schlaf dagegen wirkt sich nachteilig auf die Entwicklung des Gehirns aus.

Siesta macht klug ...

Nicht nur mehr Nachtschlaf, sondern auch ein zusätzliches Mittagsschläfchen könnte uns gut tun. Walker und seine Mitarbeiter wiesen nach, dass das Gehirn Schlaf braucht, um neues Wissen im Gedächtnis zu verankern.

Offenbar funktioniert das am besten, wenn neu erworbene Informationen spätestens vier Stunden später bei einem Nickerchen vertieft werden. Zwei Gruppen von Studenten wurden mittags mit einer anspruchsvollen Lernaufgabe konfrontiert. Beide Gruppen schnitten dabei gleich gut ab. Gegen 14 Uhr durfte die eine Gruppe eine 90-minütige Siesta einlegen, die andere musste ohne Pause durcharbeiten. Am Abend bekamen beide Teams neue Lernaufgaben. Und siehe da: Die Mittagsschläfer lernten schneller und besser als die Kontrollgruppe.

... und hält gesund und munter

Versuche des Wiener Institutes für Schlaf-Wach-Forschung zeigten: Wer zwischendurch ein paar Minuten dösen darf, ist nach dem Schläfchen aufmerksamer; wer zehn Minuten schlummert, hat beim Aufwachen bessere Laune. Eine Studie der medizinischen Hochschule in Athen mit 23 500 Teilnehmern ergab sogar, dass eine mittägliche Siesta das Herzinfarktrisiko senken kann – vermutlich, weil sie beim Stressabbau hilft.

Unternehmen haben aus solchen Forschungsergebnissen gelernt: Etliche Firmen, vor allem in Fernost und den USA, aber auch z.B. grössere deutsche Betriebe gestehen ihren Angestellten das Recht auf ein erfrischendes Schläfchen am Mittag, einen so genannten Power Nap, zu. Beim Kraftnickerchen von 20 bis 30 Minuten sollen die Mitarbeiter neue Energie tanken – hinterher arbeiten sie besser, schneller und effizienter. Schon Albert Einstein und Winston Churchill waren begeisterte Mittagsschläfer und schrieben diesem Ruhepäuschen einen guten Teil ihres Erfolges zu.

Betten – keine Selbstverständlichkeit

Um erholsam schlafen zu können, brauchen wir Mitteleuropäer ein gutes Bett. Das war nicht immer so. Lange Zeit rollte man sich ein, wo es gerade ging: auf dem Höhlenboden oder im Stroh, der Wärme wegen zusammen mit dem Vieh. Ein Meilenstein in der Geschichte des Schlafs waren die ersten Baumwollmatratzen, vor 5000 Jahren in Mesopotamien, Ägypten und Babylonien erfunden. Als Erste legten wohl reiche Ägypter ihre Matratzen nicht mehr auf den Boden, sondern auf erhöhte Lagerstätten, um sich so vor Ungeziefer, Schlangen und Ratten zu schützen – die Armen allerdings durften weiterhin mit dem Boden vorlieb nehmen. Im Römischen Reich nutzte man komfortable Liegen zum Schlemmen wie zum Schlummern, und sogar das einfache Volk hatte richtige Betten und Matratzen, die mit Schilf, Heu, Wolle oder Federn gepolstert waren.

Dagegen war das Mittelalter ein Rückschritt: Man schlief wieder auf dem Boden, auf dünnen Matten oder Strohsäcken, bestenfalls auf Wandbänken oder in moosgefüllten flachen Truhen. Ein eigenes Bett

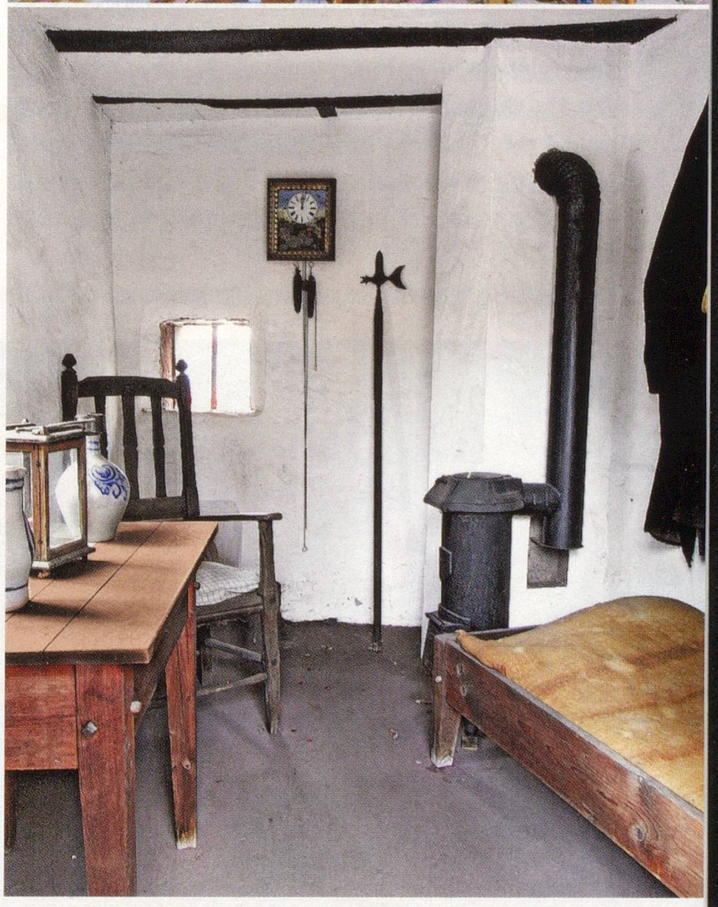
Dass der Schlaf vor Mitternacht der beste sei, ist ein Mythos. Der Schlaf am Mittag aber tut der Leistungskraft richtig gut.

hatten nur die Reichsten und Vornehmsten. Ritter und Gefolgsleute mussten sich zu mehreren ein schmales Lager teilen, Besucher nächtigten im Stall. Komfortabler wurde das Nachtlager in Mitteleuropa erst wieder mit der Erfindung des Himmelbettes. Nun gab es gepolsterte Matratzen und einen abgeteilten Raum zum Schlafen, ein wenig Privatsphäre und Schutz vor Kälte und Ungeziefer. In den grossen Himmelbetten schlief nicht selten die ganze Familie eng aneinander gekuschelt. Und nicht nur die: «Was mich recht warm im Bett hält», schrieb Liselotte von der Pfalz, «sind sechs kleine Hundchen.»
Noch lange blieb es vor allem beim einfachen Volk üblich, sich zu mehreren ein Bett zu teilen. Ein Bett für jeden, auch eigene Betten für die Kinder, sowie eigene und separate Schlafzimmer kennen wir eigentlich erst aus dem 20. Jahrhundert.

Andere Länder, andere Betten

Pritsche oder Wasserbett, Strohlager oder Alkoven, Klappbett oder reich verziertes Prunkbett, Isomatte oder Luftmatratze, Feldbett oder ein Bett im Kornfeld – Schlafgelegenheiten gibt es viele. Nicht alle Menschen schlafen im klassischen vierbeinigen Gestell mit Matratze. In Japan ruht man auf dem Futon, einer Matte aus drei bis sechs Schichten Baumwolle sowie einem optionalen härteren Kern, viel dünner als eine westliche Matratze. Die Futons werden direkt auf den – relativ weichen – Fussboden aus Tatami-Matten gelegt. Tagsüber können sie zusammengerollt und im Schrank verstaut werden, ein grosser Vorteil in den recht kleinen japanischen Wohnungen.
Hängematten wurden in Südamerika als bequeme Schlafstätte mit Schutz vor Schlangen und Schmutz erfunden, möglicherweise von den Inkas oder Mayas. Auch heute ist die Hängematte sowohl in Süd- und Mittelamerika als auch in anderen tropischen Gebieten für weite Teile der Bevölkerung ein luftiges und preiswertes Bett. Und im ländlichen China schätzt man den Kang, ein traditionelles gemauertes Ofenbett für mehrere Personen. Ein Kang wird mit der Abluft von der Feuerstelle beheizt und ist so kuschelig warm. Vor allem im Winter hält man sich auch tagsüber gerne auf dem Ofenbett – heute auch aus Beton – auf und isst oder arbeitet dort. ■

LESEN SIE AUCH AUF SEITE 14: BETTEN-CHECK



«Wer im Bett liegt, ist ein braver Mann»: Prunkschlafzimmer Napoleons, spätmittelalterliche Nachtwächterstube.