

Weg mit dem Wecker

SCHLAFMEDIZIN | Chronobiologe Till Roenneberg über zu kurze Nächte, wache Stunden und die Zeitumstellung

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. Die meisten Menschen halten sich tagsüber in geschlossenen Räumen auf und starren spätabends noch auf das blaue Licht von Smartphones und Tablets. Die Folge: „Wir sind nicht gut getaktet“, so der Münchner Chronobiologe Till Roenneberg bei seinem Vortrag im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt bei der gemeinsamen Veranstaltungsreihe von Caritas, ECHO und Software AG Stiftung.

Roenneberg erforscht seit Jahrzehnten die innere Uhr von Menschen. Sie stellt sich jeden Tag neu auf den 24 Stunden Rhythmus ein – und zwar durch das Tageslicht. Es wird von den Rezeptoren der Netzhaut an die Taktgeber, die suprachiasmatischen Kerne im Gehirn weitergeleitet. Sie bestehen aus tausenden Nervenzellen, die über unterschiedliche Signalwege die Taktung an die Organe im Körper weitergeben und damit Stoffwechsel, Körpertemperatur und Gehirnaktivität beeinflussen.

Licht aktiviert den Organismus

Der Wechsel von Tag und Nacht taktet den Schlaf-Wach-Rhythmus. Licht aktiviert und steigert die Konzentration. Doch die meisten Menschen sitzen tagsüber in Büroräumen – und die meisten Lichtquellen sind viel zu schwach und kein Ersatz fürs Sonnenlicht. „Selbst an Regentagen hat es draußen noch etwa 10000 Lux, in einem normal beleuchteten Innenraum sind es nur 400 Lux“, sagte Roenneberg. „Es ist lächerlich, was wir an richtigem Licht abkriegen.“ Hinzu kommt, dass viele abends vor dem blauen Licht von Smartphones und Laptops sitzen, was die Ausschüttung von Melatonin hemmt und somit nicht schläfrig stimmt, sondern wach macht.

„Die innere Uhr hinkt hinterher“, sagt Roenneberg. Der Mensch habe sich vom natürlichen Tag- und Nachtrhythmus entfernt. Die Folge sind Schlaf-



Schlafprobleme? Es gibt jede Menge Ratgeber, wie der Büchertisch des Bessunger Buchladens im Foyer des Justus-Liebig-Hauses in Darmstadt zeigt. Mehr als 230 Zuhörer waren am Mittwoch zum Vortrag des Münchner Chronobiologen Till Roenneberg gekommen. Sein Tipp: Tagsüber viel an die frische Luft und sein Leben möglichst nach der inneren Uhr richten.

Fotos: Dirk Zengel



TERMINE UND TICKETS

► **Der nächste Vortrag** in der gemeinsamen Veranstaltungsreihe von ECHO, dem Caritas-Krisendienst Südhessen und der Software AG Stiftung ist am Donnerstag, 9. März. „**Warum haben alle Stress?**“ erörtert dann Dr. Stefan Schmidt, Psychologe vom Uniklinikum Freiburg. Es geht unter anderem in dem Vortrag darum, was wir dagegen tun können. Denn: Immer mehr Menschen können mit dem hohen Tempo und den Anforderungen nicht mehr mithalten. Manche werden krank, andere

sind im Dauerstress und fühlen sich überfordert.

Um „**Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata**“ geht es dann am Freitag, 21. April, im Vortrag bei Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie von der Goethe-Universität in Frankfurt.

Beginn der Vorträge ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ins Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 1, in Darmstadt ist um 18 Uhr. Karten gibt es an der Abendkasse und im

Vorverkauf im Darmstadt-Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 (06151-13 45 35, Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag bis 16 Uhr) und im ECHO, Berliner Allee 65, Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag bis 16 Uhr.

Eine Karte kostet zuzüglich einem Euro Vorverkaufsgebühr zehn Euro für Nicht-Abonnenten, acht Euro für ECHO-Abonnenten und fünf Euro für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard (die Teilhabecard muss mit Ausweis vorgezeigt werden). (ine)

störungen, Schlafdefizite, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen. Sozialen Jetlag nennt er das. Nur bei etwa 13 Prozent der Bevölkerung stimmt die innere Uhr mit der

Lebensführung überein. Leidtragende seien vor allem Kinder und Jugendliche. „Die Schulen fangen viel zu früh an.“ Was also tun? Den Wecker aus dem Fenster werfen? Wenn

es nach Roenneberg geht, ja. „Wenn wir einen Wecker brauchen, dann bedeutet das letztendlich, dass wir nicht genügend geschlafen haben.“ Die Folge: Unter der Woche bauen

wir ein Schlafdefizit auf, am Wochenende versuchen wir, das Defizit wieder abzubauen.

Der Rat des Wissenschaftlers: Viel tagsüber an die frische Luft gehen und abends das Blaulicht meiden. Außerdem: Druck auf Schulen machen, damit sie den Schulbeginn nach hinten schieben. Von der Umstellung von Winter- auf Sommerzeit hält er übrigens überhaupt nichts: „Wir reden uns die Umstellung schön: Es ist ja abends nicht länger hell, ich komme nur früher nach Hause, weil ich morgens eine Stunde früher zur Arbeit gegangen bin. Wir stellen nicht die Zeit um, sondern unsere Uhren.“