



Wenig Schlaf macht Menschen anfälliger für Erkrankungen und kann zu Übergewicht führen.

Archivfoto: dpa

„Kühles Zimmer, warme Füße“

VORTRAG Forscherin Tanja Lange zur Bedeutung des Schlafes / Auftakt einer Info-Reihe

Von Frank Horneff

DARMSTADT. Helene ist überzeugt: „Schlafen ist gut, weil man da gesund wird, weil man da wächst und weil man da schlau wird.“ Helene weiß das auch mit erst vier Jahren schon ganz genau, und beim Filmeinspieler zum Auftakt der Vortragsreihe von ECHO, Caritas-Krisendienst Südhessen und der Software-AG-Stiftung zum Thema Schlaf im Darmstädter Liebig-Haus kommt das bei den rund 170 Besuchern sehr überzeugend an.

An der Medizinerin Dr. Tanja Lange vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein ist es in den folgenden gut anderthalb Stunden, Helenes Thesen zu belegen. „Schlaf macht schlau und hält uns gesund“ ist das Thema und

eine Reihe an wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Schlafforschung sind Beweis dafür, wie wichtig gesunder Schlaf ist.

Schlafdefizite verursachen Krankheiten

So ist es keine große Überraschung und dennoch Thema wissenschaftlicher Untersuchungen, dass „das Dogma der ständigen Erreichbarkeit“ zu Schlafentzug führt und damit Motivation und Lebensfreude schwindet.

„Schlafdefizite verursachen Krankheiten und deswegen sind wir aufgerufen, neue Ansätze zu finden, um der rast- und taktlosen Gesellschaft zu widerstehen“, fordert die

Schlafforscherin aus Kiel. Allerdings sei der Zusammenhang von Schlaf und Gesundheit ein Kreislauf, macht Lange klar: „Schlafmangel kann zu Übergewicht führen und Übergewicht wiederum zu Schlaflosigkeit“, nennt sie ein Beispiel für diesen Kreislauf.

Da ist es gut, dass das Immunsystem Alarm schlägt, wenn der Mensch zu wenig Schlaf hat und der Körper Ruhe einfordert. Ausreichend Schlaf sei schlicht lebenswichtig, bringt es die Ärztin auf den Punkt: „Schlechter Schlaf erhöht die Sterblichkeit“, weiß die Forscherin aus ihrer Arbeit.

Rund sieben bis acht Stunden Schlaf seien gesund, bei gut siebeneinhalb Stunden Schlaf liege der statistische Durchschnitt. Wer mehr als neun Stunden im Bett verbringe, sei statistisch ein Langschläfer und wer einen Wecker brauche, um wach zu werden, leide an Schlafentzug.

Auch das Wachsen im Schlaf lässt sich nach Langes Darstellung ganz praktisch beweisen: „So ist gut zu erklären, warum gerade Kinder nach dem Aufwachen über Knochenschmerzen klagen“, erläutert die Ärztin für Innere Medizin. „Ein Zeichen dafür, dass der Mensch im Schlaf wächst.“

Zeitumstellung bringt innere Uhr durcheinander

Dass gesunder Schlaf außerdem wichtig ist für effektives Lernen, also durchaus schlau mache, sei nachge-

GEGEN DIE RASTLOSE GESELLSCHAFT

► Wie kommt man zur Ruhe? Eine Frage, die viele Menschen beschäftigt. Etwa sechs bis zehn Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Die gemeinsame Veranstaltungsreihe von Caritas, ECHO und Software-AG-Stiftung setzt sich damit auseinander.

► Die nächsten Termine: Am Mittwoch, 22. Februar, spricht Professor Till Roenneberg über das Thema „Ist Schlaf Zeitverschwen-

dung?“. „Warum haben alle Stress?“ fragt der Psychologe Dr. Stefan Schmidt, am Donnerstag, 9. März. Über „die Rolle des Schlafes in der Bewältigung von Traumata“ informiert am 21. April Dr. Ursula Voß.

► Alle Veranstaltungen sind im Justus-Liebig-Haus und beginnen um 19 Uhr. Karten gibt es im Vorverkauf im Darmstadt Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 und im ECHO, Berliner Allee 65. (fho/ine)

wiesen, berichtet Lange: „Vor dem Schlaf Vokabeln lernen ist tatsächlich hilfreich, auch das Buch unterm Kopfkissen hilft“, berichtet die Schlafforscherin, allerdings mit einem Augenzwinkern. „Der Traum vom Lernen im Schlaf ist fassbar!“

Das Publikum im gut besuchten, aber unterkühlten Liebig-Haus zeigte sich interessiert und gut vorbereitet, hatte viele Fragen: So nach der richtigen Haltung beim Einschlafen: „Wenn man gut einschlafen kann, ist jede Position recht“, sagt die Medizinerin. Und kühl sollte es im Schlafzimmer sein: „Kühles Zimmer, warme Füße“ sei die gültige Formel für guten Schlaf. Und Omas Weisheiten für ein langes Leben: Bewegung an der frischen Luft, nicht rauchen, Urlaub, grüner Tee, guter Wein und viel Lachen.

Mehr Frohsinn, Optimismus und südeuropäische Gelassenheit seien außerdem von Vorteil: Die positive Wirkung der

dort üblichen Siesta (Mittagsruhe) sei zwar wissenschaftlich nicht belegt. Dennoch sei auch das ein Weg, um gesund zu bleiben und zu entschleunigen.

Abgeschafft gehöre nach Ansicht Langes außerdem die Sommerzeit. „Es ist nachgewiesen, dass die Zeitumstellung im Frühjahr und im Herbst unsere innere Uhr durcheinanderbringt, das tut uns nicht gut“, ist Lange überzeugt. Gleiches gelte auch für Schichtarbeiter und ihre wechselhaften Tages- und Nachtläufe.

Eine Herausforderung für Schlafforscher wie Tanja Lange, sich hier in der Gesellschaft Gehör zu verschaffen. Vorträge und Aufklärungsarbeit mit Beispielen aus dem Alltag sind ein Weg, um dies zu erreichen. Und eingängige Beispiele, die auch die vierjährige Helene wunderbar erklären kann. Kein Wunder – als Tochter einer Schlafforscherin.

Foto: Andreas Kelm

