

Das Smartphone abends weglegen

SCHLAFSTÖRUNGEN Forscher Oliver Stefani erklärt in einem Vortrag, wie Licht die innere Uhr beeinflusst

Von Anneke Buß

DARMSTADT. Wer abends nach dem Arbeitstag im Büro nach Hause kommt, entspannt oft vor dem Fernseher auf dem Sofa. Um nachzuholen, was in der Welt währenddessen so passiert ist, checken viele die Nachrichten auf ihrem Smartphone – und kommen dann nachts nicht zur Ruhe.

Wenn man stattdessen den Tag bis in die Abendstunden an der frischen Luft verbringt, also natürliches Licht und Dunkelheit „getankt“ hat, fällt man häufig hundemüde ins Bett.

Auswirkungen auf die innere Uhr

Dieses Phänomen war am Donnerstag Thema des Vortrags „Hilft das richtige Licht gegen Schlafprobleme?“ des Lichtforschers Dr. Oliver Stefani im Justus-Liebig-Haus. Der Vortrag war der dritte in der Reihe zu „Schlaf, Schlafmangel und eine rast- und taktlose Gesellschaft“

des Caritas-Krisendienstes Südhessen, der Echo-Medien und der Software AG-Stiftung.

Stefani erforscht am „Centre for Chronobiology“ der Universität Basel die Auswirkungen von Licht auf den menschlichen Körper. Was das mit unserem Schlafverhalten zu tun hat, erklärte er am Donnerstag den Zuhörern.

Zunächst erklärte Stefani, dass der Mensch durch Evolution an natürliches Licht angepasst ist. Drinnen bekommt er aber bedeutend weniger Licht ab. Dieser Mangel an Tageslicht hat Auswirkungen auf die innere Uhr, die sich nicht mehr nach dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus stellen kann. Das kann zu Schlafstörungen oder Depressionen führen.

Grund dafür ist der Einfluss des Lichts auf den sogenannten „circadianen Rhythmus“ des Menschen, der den menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt. Tageslicht hält den Menschen wach, weil durch sein kühles Licht die Produk-



Oliver Stefani forscht dazu, welche Auswirkungen Licht auf den Körper hat. Foto: Oliver Stefani

tion des „Schlafhormons“ Melatonin im Hirn gehemmt wird. Dies ist auch der Grund, warum kühl leuchtende Bildschirme wachhalten. Wenn es abends dunkel wird, steigt die Melatoninproduktion wieder und man wird müde. Da heutzutage die meisten Menschen jedoch den

ganzen Tag bis in den Abend hinein künstlichem Licht ausgesetzt sind, gerät die innere Uhr aus dem Takt und man ist abends noch hellwach.

Will man also besser schlafen, sollte man zumindest abends auf zu viel kühles Licht verzichten und eher warmes Licht bevorzugen, das die Melatoninproduktion nicht unterdrückt. Umgekehrt kann man das kühle Licht tagsüber zur Leistungssteigerung nutzen: Ein hoher Blauanteil, wie er beispielsweise in LED-Beleuchtung und Bildschirmen vorkommt, steigert die Gedächtnisleistung und Produktivität.

Für Menschen, die durch Schichtarbeit nachts arbeiten müssen, empfiehlt der Wissenschaftler warmes Licht am Arbeitsplatz. Dadurch bleibt die innere Uhr im Takt. Tagsüber so viel Zeit wie möglich im Freien verbringen und das Smartphone abends einfach mal weglegen: So sollte es auch wieder mit dem Einschlafen klappen.