

Raus aus den Federn

5 Wenn Napoleon Recht hatte, sind die meisten Menschen Idioten: „Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau und sechs ein Idiot“, soll er gesagt haben. Von sich selbst behauptete der Kaiser, kaum Schlaf zu brauchen. Er hat aber offenbar gemogelt, denn der Eroberer hielt seinen Mittagsschlaf heimlich oder war tagsüber so übermüdet, dass er im Sattel einschlief.

1

10 Für genug Schlaf in der Nacht gibt es gute Gründe. „Zu wenig Schlaf macht alt und ruiniert die Gesundheit“, so Jürgen Zulley, Schlafforscher aus Regensburg. Denn im Schlaf leistet der Körper zahlreiche Aufbau- und Reparaturarbeiten an Zellen und Organen. Und Schlaf ist notwendig, um Gedächtnisinhalte zu speichern. Denn bei der Nachtruhe wird das Gedächtnis gebildet. „Man muss sich das als aktives Durcharbeiten und Verdauen der Inhalte vorstellen, die man am Tag aufgenommen hat“, so der Lübecker Experte Jan Born.

2

15 „Durch den Schlaf gewinnen wir eine neue Sicht auf Probleme. Das führt zu schnelleren Lösungen“, sagt Born. Wenn wir wach sind, so die Vermutung, werden Gedächtnisinhalte zunächst im Hippocampus abgelegt. In dieser Region im Mittelhirn befinden sie sich in einer Art Zwischenspeicher. Erst im Schlaf werden sie dort reaktiviert und an langfristige Gedächtnisinhalte in der Großhirnrinde angepasst. „Der Hippocampus hält die Kopie¹ bereit, die im Langzeitgedächtnis verankert wird“, so Born. Wurde der Schlaf von vier auf acht Stunden gesteigert, verbesserte sich das

20 Gedächtnis bei Versuchsteilnehmern kontinuierlich. „Wenn man am Tag vor einer Prüfung viel lernt“, so Borns Rat, „ist es wichtig, genügend zu schlafen, damit man am nächsten Tag keine Abrufschwierigkeiten bekommt.“

3

25 Doch auch zu viel Schlaf könnte schädlich sein. Bisher hat sich die Forschung zwar hauptsächlich mit Schlafmangel und Schlafstörungen beschäftigt. Dabei gibt es viele Hinweise, dass zu langes Schlafen der Gesundheit schaden kann. Sterblichkeit und Anfälligkeit für Krankheiten sind bei jenen erhöht, die täglich länger als acht Stunden schlafen. Durch den Wandel von körperlich anstrengenden Tätigkeiten in früheren Jahrhunderten hin zum sitzenden Lebensstil heute ist der Kalorienbedarf ebenso wie das Schlafbedürfnis gesunken. Länger lebt daher, wer weniger isst – und womöglich,

30 wer weniger schläft. Befragungen von insgesamt mehreren Millionen Testpersonen belegen die Annahme, dass ausdauernde Langschläfer sich wenig Gutes tun.

4

35 Von einem kausalen Zusammenhang ist Zulley aber noch nicht überzeugt: „In den Studien konnte man nicht unterscheiden, ob die Leute länger schliefen, weil sie krank waren, oder ob sie krank wurden, weil sie lange schliefen.“ Zur Klärung dieser Streitfrage gibt es verschiedene Ansätze. Einerseits steigt in den letzten Wochen und Monaten des Lebens das Schlafbedürfnis. Bei älteren Menschen könnte eine Erhöhung der Schlafdauer dafür sprechen, dass sie nicht mehr lange zu leben haben. Ein anderes Modell geht davon aus, dass Menschen nur dann regelmäßig mehr als acht Stunden im Bett bleiben, wenn ihr Schlaf öfter für längere Zeit unterbrochen wird. Dieser fragmen-

40 tierte Schlaf ist ebenfalls ein Zeichen für einen schlechten Gesundheitszustand.

5

45 Alle Schlafforscher warnen davor, den Schlaf drastisch zu verkürzen – womit nicht nur Napoleon kokettierte, sondern auch die Talk-Lady Sabine Christiansen, die eine Sendung unter das Thema „Deutschland vor dem Untergang – verschlafen wir die Zukunft?“ gestellt hatte. Zu Beginn verblüffte sie mit dem Bekenntnis: „Die Deutschen schlafen zu lange. Eine Kuh beispielsweise kommt mit drei bis vier Stunden Schlaf am Tag aus. Ich auch.“

6

¹ im Sinne von: die Version