TAG DES SCHLAFES

Schlafmythos ade!

Viele Menschen leiden darunter, dass sie mitten in der Nacht aufwachen. Sie glauben, das sei krankhaft. Wissenschaftler und Historiker sehen dieses häufige Phänomen anders: sie betrachten einen zweigeteilten Nachtschlaf als normal und gesund.

Von Alexandra Ospelt

Vaduz. – In den 90er-Jahren führte der amerikanische Psychiater Thomas Wehr ein Experiment durch: Eine Gruppe von Versuchspersonen musste sich einen Monat lang täglich für 14 Stunden in einem dunklen Raum aufhalten bzw. schlafen. Es dauerte knapp drei Wochen, bis das Schlafverhalten aller Personen einem ganz neuen bzw. angepassten Rhythmus folgte. Ab diesem Zeitpunkt schliefen sie regelmässig in zwei Phasen – zuerst vier Stunden, dann wachten sie für ein bis zwei Stunden auf, bis sie schliesslich in ihren zweiten vierstündigen Schlaf fielen.

Schlaf vor der Industrialisierung

Thomas Wehr ist nicht der einzige ernsthafte Forscher, der zu diesem Ergebnis kommt. 2001 hat der Historiker Roger Ekirch nach 16 Jahren Forschung eine bahnrechende Arbeit veröffentlicht. Darin zeigt er in 500 historischen Referenzen auf, dass die Menschen früher ganz natürlich in zwei Phasen schliefen: Etwa zwei Stunden nach Einbruch der Dunkelheit schliefen sie für vier Stunden, danach waren sie ein bis zwei Stunden wach und schliesslich schlummerten sie erneut vier Stunden lang. Während der nächtlichen Wachstunden waren sie aktiv, einige standen auf, lasen, widmeten sich dem Partner bzw. der Partnerin oder besuchten die Nachbarn, die auch gerade auf waren. Ekirchs Erkenntnis stützt sich jedoch nicht nur auf die grosse Anzahl geschichtlicher Referenzen, sondern erläutert: «Die Menschen damals redeten oder schrieben über den Schlafunterbruch und die Nachtaktivitäten, als ob es ein natürlicher Teil des Schlafes wäre.»

Die Nacht wurde zum Tag

Etwa ab dem 17. Jahrhundert wich der mittelalterliche Glaube, dass die Nacht den Bösen und Kriminellen gehöre, immer mehr dem neuen Zeitgeist. Aufbleiben, ausgehen und durchzechen wurde populärer, die Nächte wurden kürzer. Erst um 1920 jedoch war das Volkswissen über die zwei Teile des Nachtschlafs gänzlich verschwunden. Der Historiker Ekirch sieht die Ursache dafür u.a. in der Industrialisierung, z.B. in der verbesserten Strassenbeleuchtung, aber auch in der Massenentstehung von Bars, Kaffeehäusern und Nachtlokalen, die oft die ganze Nacht offen hatten. Die Menschen verdichteten ihr Schlafverhalten immerh mehr und daraus wurde der heute als normal betrachtete Acht-Stundenschlaf.

Wer sich für die Geschichte des Schlafes näher interessiert, findet im Internet den englischen Originaltext «The myth of the eight-hour sleep» von Stephanie Hegarty, BBC World Service.

Ein zweigeteilter Schlaf ist normal

Vaduz. – Schlaf ist die beste Medizin. Ein regelmässiger Schlafunterbruch bei Erwachsenen ist auch normal: Gemäss den Studien von Thomas Wehr, Roger Ekirch haben die Menschen vor der Industrialisierung anders geschlafen. Zwar auch um die acht Stunden lang, aber mit einem nächtlichen Unterbruch von rund zwei Stunden. Und das gilt auch als gesund:

Im Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden erforscht Dr. Daniel Brunner seit mehr als 25 Jahren das menschliche Schlafverhalten. Der Schlafforscher und Spezialist für Schlafmedizin erklärt: «Ein zweigeteilter Schlaf entspricht einer Normvariante des menschlichen Schlafs. Natürlich stehen die Patienten mit derartigen Schlafstörungen dieser Erkenntnis erst spektisch gegenüber. Wir müssen die Zusammenhänge und Sachverhalte erst ausführlich erklären, damit sie beim Betroffenen Akzeptanz finden. Aber bei einer Bettzeit, die länger ist als das Schlafvermögen einer Person, entsteht bei gesunden Schläfern überlicherweise ein Schlafunterbruch in der Nachtmitte. Das ist nicht krank, sondern ein natürliches Verhalten. In diesem Sinne ist es sogar gesund. Die Betroffenen müssen wissen, dass es sich um ein biologisch normales Schlafmuster handelt. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen. Das Ungesündeste daran sind bloss die Angst und Unsicherheit, die der unbekannte Schlafrhythmus auslöst.» Kurz und gut: Wer nachts aufwacht, soll einfach nicht auf die Uhr schauen, sondern aufstehen und sich entspannen oder beispielsweise eine Lektüre zur Hand nehmen. *(osa)*

Seitensprung?
Wechseln Sie bei
Schlafstörungen
den Bettinhalt und nicht den Partner. Profitieren Sie am Tag des Schlafes von unserem
Sonderangebot.

Freitag, 21. Juni 2013, 15 bis 21 Uhr

SAMINA Salez
Sennwalderstrasse 10
Tel. +41 81 599 45 45

db
Dütschler AG

Scharf im Schlaf

Nachtlinsen sind eine faszinierende Sache: Man trägt sie in der Nacht und sieht am nächsten Tag auch ohne die Linsen scharf. Das bringt nicht nur für die Gesundheit Vorteile.

Vaduz. – Viele können immer noch nicht glauben, dass es funktioniert. Manche kennen das Produkt auch noch gar nicht: Es gibt seit einiger Zeit ein System – «Ortho-K» oder auch Nachtlinsen genannt – bei dem man eine spezielle Kontaktlinse nur im Schlaf trägt und am nächsten Tag den ganzen Tag ohne Sehhilfe scharf sieht.

Kurz- und Weitsichtigkeit

Die Nachtlinsen können teilweise sogar eine Lesebrille überflüssig machen. Anfangs funktionierte Ortho-K nur bis zu mittleren Kurzsichtigkeiten. Durch technische Fortschritte ist es gelungen, die Nachtlinse heute auch bei Hornhautverkrümmungen und «Weitsichtigkeiten» erfolgreich einzusetzen. Abends vor dem Schlafengehen setzt man die Nachtlinse auf das Auge. Die spezielle Rückfläche der Linse modelliert über Nacht die Hornhaut. Von diesem Vorgang spürt der oder die Linsenträger/in jedoch nichts. Das Faszinierende daran ist, dass man morgens aufwacht und beispielsweise seinen Wecker deutlich sieht. Und wenn man die Linsen herausnimmt, sieht man den Wecker immer noch scharf. Dieser Schärfeeffekt hält bis zu zwei Tage an. Nachtlinsen sind eine ideale Lösung für Leute mit trockenen oder empfindlichen Augen.

Langjähriges Know-how erforderlich

Die Anpassung der Linsen selbst erfordert langjähriges Know-how. Niels Rebien, Geschäftsinhaber der Rebien Augenoptik, war schon vor über einem Jahrzehnt einer der ersten Experten im deutschsprachigen Raum, der das System anpassen konnte und durfte. Er hat es für seine Kunden geprüft und für sehr gut befunden. Heute gehört er zu den ersten Spezialisten, die europäisch zertifiziert sind und ist Mitglied im internationalen Arbeitskreis für Ortho-K. Wissenschaftlichen Studien bestätigen, dass Nachtlinsen nicht die Risiken bergen, denen man sich durch eine Augenoperation oder Dauertraglinsen aussetzt. Der Korrektur-Effekt ist reversibel, dass heisst, man kann jederzeit damit aufhören und die alte Stärke stellt sich wieder ein. Wenn sich andererseits die Stärke einmal ändert, kann man bei Ortho-K die Korrektur einfach anpassen. *(pd)*

Rebien Augenoptik, Aeulestrasse 30, vis-à-vis Kunstmuseum, Tel +423 390 10 20, www.rebien.li

Rebien Augenoptik: Niels Rebien ist Experte für Nachtlinsen. Bild pd