Sanft aus dem Schlummer geholt

Ring, ring, und das wars? Nein, Wecker können heute mehr als bloss klingeln. Sie finden zum Beispiel die optimale individuelle Weckzeit oder simulieren einen Sonnenaufgang. Daniel Brunner, Spezialist für Schlafmedizin, über die Vorteile und Tücken moderner Weckcomputer.

Achtung, fertig, Lärm! – Muss nicht zwingend sein, es gibt auch andere Methoden.

fit im job: Daniel Brunner, der Wecker ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Wie sieht das die Schlafmedizin?

Daniel Brunner: Man kann die berufstätige Gesellschaft als schlafentzogen bezeichnen: Die wenigsten Menschen schlafen bis zum spontanen Erwachen. Der Wecker, den die meisten fürs Aufstehen brauchen, ist also per se ein Instrument des Schlafmangels. Er hat aber auch sein Gutes: Nachdem wir uns von der Natur abgekoppelt haben und unser Tagesgang sich nicht mehr an der Sonne orientiert, sorgt der Wecker dafür, dass unser Zusammenleben und -arbeiten nicht chaotisch wird.

In den letzten Jahren sind verschiedene neue Wecker auf den Markt gekommen. Welche Weckerarten gibt es neben dem Durchschnittswecker?

Es existieren Schlafphasen-, Dämmerungs- und Vibrationswecker.

Wie funktioniert der Schlafphasenwecker?

Wir gehen im Schlaf abwechselnd durch Nicht-REM- und REM-Phasen, die einen Zyklus von etwa 100 Minuten bilden, der sich während der Nacht vier- bis fünfmal wiederholt. An den Übergängen zwischen Nicht-REM- und REM-Schlaf ist der Schlaf instabiler und leichter. In diesen Leichtschlafphasen wie auch im REM-Schlaf bewegen wir uns häufiger, wodurch der Puls unregelmässiger wird. Der Schlafphasenwecker registriert diese Phasen, zum Beispiel mittels Bewegungsmessung, und weckt einen in einer unruhigen Phase, in der Regel während Leichtschlaf- oder REM-Phase.

Ist dieser Wecker sinnvoll?

Zwischen den Hirnstromkurven des Wachzustands und jenen von Leichtschlaf- und REM-Phase besteht eine grössere Ähnlichkeit als zwischen jenen von Wachzustand und Tiefschlaf. Deshalb erwacht man in diesen beiden Phasen tatsächlich leichter. Somit funktioniert das Prinzip des Schlafphasenweckers; mit ihm kann man Schlafträgheit nach dem Erwachen vermindern und die morgendliche Anlaufzeit verkürzen. Sinnvoll ist der Wecker aber nur, wenn zwei Bedingungen erfüllt sind.

Daniel Brunner
Spezialist für Schlafmedizin

ZUR PERSON

Dr. phil. Daniel Brunner ist zertifizierter Spezialist für Schlafmedizin ABSM und Somnologie DGSM im Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden Zürich. Seine Kernkompetenzen: Diagnostik, Beratung und Therapie bei allen Schlaf-Wach-Störungen.

www.sleepmed.ch

Fotos: George Dolgikh, Shutterstock / PD

Welche?
Einerseits muss die betreffende Person einen gesunden Schlaf haben. Wer im Schlaf eine Bewegungs- oder Atemstörung hat, zum Beispiel ein Schlafapnoe-Syndrom, bewegt sich in allen Schlafphasen sehr viel. Bei diesen Leuten funktioniert der Wecker also nicht.

Und die zweite Bedingung?
Man muss genügend Schlaf haben. Beim Schlafphasenwecker gibt man ja den Zeitpunkt ein, zu dem man spätestens geweckt werden möchte. Dann sucht der Wecker in der Zeit davor eine REM- oder Leichtschlaf-Phase, man wird in den meisten Fällen also vor der eingegebenen Zeit geweckt. Damit verkürzt sich die Schlafdauer. Wer schon unter Schlafmangel leidet, sollte diesen nicht noch zusätzlich durch einen Schlafphasenwecker vergrössern.

Der Dämmerungswecker simuliert mit Licht den Sonnenaufgang. Ist dies nur im Winter sinnvoll, weil im Sommer für viele der reale Sonnenaufgang vor der Aufstehzeit passiert?
Die meisten Menschen schirmen sich während dem Schlafen vom Tageslicht ab, die Rollläden sind unten. Daher können sie den Dämmerungswecker auch im Sommer benützen.

Wie sinnvoll ist dieser Wecker?
Es gibt eine sinnvolle Anwendung, und zwar für Leute mit ausgeprägter Schlafträgheit oder morgendlichem Stimmungstief, also für Morgenmuffel, die sich nach dem Aufwachen eine Zeitlang in einem Dämmerzustand befinden. Mit dem Lichteinfluss kann sich bei ihnen der Aufwach- und Anlaufprozess beschleunigen. Sinnvoll kann der Wecker auch für die sogenannten Eulen sein, also Nachtmenschen, die am liebsten zwischen zwei und zehn Uhr schlafen. Für Eulen, die halt doch früher als gewünscht aufstehen müssen, entwickelt sich durch diese Tendenz ein permanenter Schlafmangel. Durch den Dämmerungswecker können sie leichter aufwachen und besser im Takt bleiben. Ein Schlafphasenwecker dagegen ist für sie ungeeignet, er vergrössert nur den bestehenden Schlafmangel.

Für wen eignen sich Vibrationswecker?
Vibrationswecker legt man unter das Kissen oder man befestigt sie am Bettgestell. Sie eignen sich besonders für taube Menschen. Wobei es auch Leute gibt, die Mühe haben, sich von üblichen Weckern mit Lärm oder Licht wecken zu lassen, sie können diese Reize ausblenden. Es mag daher für sie sinnvoll sein, einen Wecker mit anderen Reizen – eben einen Vibrationswecker – auszuprobieren.

Sie haben unsere Gesellschaft als «schlafentzogen» bezeichnet. Wann hat man mit Sicherheit genug Schlaf?
Wenn man während seiner aktiven Tageszeit funktionsfähig, frisch und wach ist, dann hat der Schlaf seine Funktion erfüllt. Wichtig ist, dass man immer zur gleichen Zeit aufsteht. Auch dann, wenn man am Abend zuvor später als normal zu Bett gegangen ist. (fm) ••

DER SCHLAFPHASENWECKER IM TEST

Schlafprobleme sind mir fremd, ich schlafe tief und fest. Ich habe nur diese kleine Macke: Wenn der Wecker klingelt, versetze ich ihm einen Stoss und schlafe nochmals fünf Minuten. Oder zehn. Da ich nach dem Aufstehen zackig parat bin, ist das kein Problem, zu spät ins Büro komme ich wegen meines «Snooze-Fimmels» nicht. Doch manchmal wünschte ich mir, ich hätte morgens etwas mehr Zeit, zum Beispiel um den Tag mit einer inspirierenden Lektüre zu beginnen.

Band am Handgelenk registriert die Bewegungen im Schlaf
Ist ein Schlafphasenwecker die Lösung? Ich mache den Test mit dem Wecker von aXbo. Man gibt diesem die Zeit ein, zu der man spätestens geweckt werden will, und er sucht in der halben Stunde davor den Zeitpunkt, zu dem das Aufwachen leicht fällt (siehe dazu Hauptartikel). Dafür braucht es, neben dem Wecker, lediglich ein Bändchen mit einem Sensor an meinem Handgelenk, der meine Bewegungen registriert.

Sofort hellwach
Gleich am ersten Morgen funktioniert die Sache bestens. Das Vogelgezwitscher, das ich als Weckmelodie gewählt habe, holt mich eine Viertelstunde früher als normal sanft aus dem Schlaf. Ich bin sogleich hellwach, stehe auf. Super! Dann der Fehler: Ich überlege mir, was ich mit der zusätzlichen Zeit machen möchte – und lege mich nochmals hin, denn wo ist es am dunklen Morgen schöner als im kuschligen Bett? Ich döse wieder ein.
Und so läuft das auch grösstenteils in der restlichen Testphase. Der Wecker kommt gegen meine Macke nicht an. Das einzige Mittel wäre Disziplin. Und die habe ich in der ersten Viertelstunde des neuen Tages nicht.
Vergebens war die Sache trotzdem nicht. Ich habe nach dem Test beschlossen, grundsätzlich früher ins Bett zu gehen. Seither wache ich jeweils vor dem Weckergeklingel auf.

Der aXbo-Schlafphasenwecker.

Fazit
Der aXbo-Schlafphasenwecker für Singles kostet 299 Franken, jener für zwei Personen 359 Franken. Wer bereit ist, diesen Preis zu zahlen, über die nötige Disziplin verfügt und genug Schlaf hat, um sich täglich bis zu einer halben Stunde früher wecken zu lassen, macht sich mit diesem Wecker das Aufwachen angenehmer und leichter.

Franziska Meier