Wir schlafen gut eine Stunde weniger als noch vor 100 Jahren. Kein Wunder, leiden zwei Drittel der Bevölkerung unter Schlafmangel und quälen sich Morgen für Morgen aus dem Bett. Neben genügend Schlaf und regelmässigen Bettzeiten können auch spezielle Wecker beim Aufwachen helfen. Alexandra Uster

Sanft aufwachen

Was bringen spezielle Wecker?

Bild: © puhhha, rf123.de.com

Gerade in der kalten Jahreszeit fällt es uns morgens schwer, aus dem Bett zu kommen. Draussen ist es meist noch dunkel. Und im Winter brauchen wir aufgrund der kürzeren Tage gefühlsmässig etwas mehr Schlaf als im Sommer, was uns zusätzlich müde macht. Zudem hat sich unser Schlafverhalten in den letzten 100 Jahren stark verändert: Dank Kunstlicht, Fernsehen und Smartphone können wir bis spät in den Abend tätig sein. Der Wecker am Morgen ist dabei das Instrument des Schlafentzugs. «Alle, die zum Aufwachen einen Wecker brauchen, hätten eigentlich noch mehr Schlaf nötig», erklärt Steven Brown, Schlafforscher an der Universität Zürich. Er unterscheidet zwischen der Schlafmenge, die man braucht, damit man sich am Tag wohl fühlt, und der Schlafmenge, die nötig ist, um maximal leistungsfähig zu sein. «Viele Personen, die sich bei uns testen lassen, meinen, sechs Stunden Schlaf zu brauchen, und sind überrascht, wenn sie mit acht Stunden Schlaf noch leistungsfähiger sind», erklärt Steven Brown. Der Experte gibt aber zu, dass die maximale Leistungsfähigkeit zweitrangig ist. Wichtig sei primär, dass man sich ausgeschlafen fühle und gut durch den Tag komme. Um den persönlichen Schlafbedarf zu ermitteln, eignen sich Ferien, in denen man ohne Druck aufwachen kann. Dann erkennt man zudem seine idealen Schlafenszeiten.

Wenige Minuten mehr oder weniger können das Aufwachen erleichtern

Was theoretisch wunderbar klingt, ist für viele im Alltag schlichtweg nicht praktikabel. Doch auch in diesem Fall hat der Experte einen Tipp: «Manche Leute wachen besser auf, wenn sie die Weckzeit nur um fünf bis zehn Minuten verschieben.»

Grund dafür ist unser Schlafzyklus mit verschiedenen Phasen: dem Leichtschlaf, dem Tiefschlaf und dem Traumschlaf, dem sogenannten REM-Schlaf. REM steht für Rapid Eye Movement. In dieser Schlafphase ist das Gehirn hochaktiv, man träumt am lebhaftesten. Pro Nacht durchlaufen wir vier bis sechs solche Zyklen. Je nachdem, aus welcher Schlafphase wir geweckt werden, fällt das Aufwachen unterschiedlich schwer. Werden wir aus dem Tiefschlaf geweckt, sind wir beim Aufwachen meist schlaftrunken. Aus dem Leichtschlaf hingegen fällt das Aufstehen leicht. Wir sind schnell hellwach.

Sonnenaufgang oder ein Wecker für die richtige Schlafphase?

Diesen Unterschied zwischen den Schlafphasen machen sich auch neuartige Wecker – der Schlafphasenwecker und der Lichtwecker – zunutze. Sie versprechen ein «sanftes Aufwachen in der idealen Schlafphase».

Der Schlafphasenwecker arbeitet mit einem Bewegungs-Sensor. Da wir im Leichtschlaf unruhiger schlafen und uns vermehrt bewegen, erkennt der Wecker die ideale Aufwachphase. Steven Brown meint: «Aus wissenschaftlicher Sicht kann ich diesen Weckertyp verstehen und empfehlen. Das heisst aber noch lange nicht, dass er allen Leuten hilft.»

Tatsächlich sind die Meinungen zum Schlafphasenwecker gespalten. Da der Wecker 15 bis 30 Minuten vor der gestellten Zeit damit beginnt, die Schlafphasen zu vermes-

sen, ist die Möglichkeit gross, dass man früher als nötig geweckt wird: «Der Schlafmangel verschärft sich mit diesem Wecker», kritisiert Daniel Brunner, Spezialist für Schlafmedizin an der Klinik Hirslanden. Er rät eher dazu, **einen Lichtwecker** auszuprobieren. Dieser Wecker simuliert einen Sonnenaufgang und will durch die zunehmende Helligkeit den Aufwachprozess auf natürliche Weise einleiten. Der Vorgang kann je nach Wunsch zwischen fünf und sechzig Minuten dauern. Auch Steven Brown hält den Lichtwecker für sinnvoll. Das Problem dabei sei aber, dass es viele Menschen nicht mögen, durch Licht geweckt zu werden.

Günstige Nachahmungen fürs Smartphone

Der Lösungsansatz ist beim Licht- und Schlafphasenwecker unterschiedlich, die Grundidee allerdings dieselbe: Die Wecker sollen den Start in den Tag erleichtern, indem sie einen nicht aus der Tiefschlafphase klingeln. Studien haben gezeigt, dass dieses Prinzip tatsächlich funktioniert. Sowohl beim Licht- als auch beim Schlafphasenwecker fühlten sich die Leute beim Aufstehen besser. Allerdings waren sie am Tag weder leistungsfähiger noch schliefen sie in der Nacht besser. Zudem handelt es sich bei beiden Weckern um relativ teure Geräte, die jeweils um die 200 Franken kosten.

Wohl auch deshalb erfreuen sich günstige oder sogar kostenlose Wecker-Apps für das Smartphone grosser Beliebtheit. Bei den Apps mit einem integrierten Schlafphasenwecker ermitteln die Bewegungssensoren des Handys, wann sich der Schlafende in der idealen Schlafphase befindet. Das Handy muss dazu in der Nähe des Schlafenden, also auf dem Kissen oder neben der Matratze, platziert werden. Steven Brown benutzt selber so eine Weck-App, gibt aber zu: «Die Apps sind zwar günstig, aber ungenauer.»

Eine Stunde vor dem Schlafengehen Smartphone weglegen

Ob die Strahlung des Handys gesundheitsschädlich ist, ist umstritten. Erwiesenermassen schlecht ist, zu jeder Zeit erreichbar zu sein. Denn Daniel Brunner und Steven Brown sind sich einig: Die einzige Möglichkeit, Schlaf aufzuholen, ist, früher ins Bett zu gehen oder einen Mittagsschlaf einzubauen, sodass man am Morgen auf die angenehmste Weise aufwacht, nämlich ganz ohne Wecker. ■

Und welche Weckmethode wenden Sie an?
Sagen Sie es uns in einer Nachricht an:
vista@sanatrend.ch