

Wie finde ich besser in den Schlaf?

Die Umstellung auf die Winterzeit macht vielen zu schaffen. Sie stört unsere innere Uhr. Den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu verstehen kann helfen, gesund zu bleiben, erklärt *Yael Adler*.

Bestimmt haben Sie diesen Satz schon einmal gehört: Wenn alles gut geht, verschlafen wir ein Drittel unseres Lebens! Der Satz klingt auf den ersten Blick für viele vermutlich paradox – das aber nur so lange, wie wir die Stunden des Schlafes als vergeudete Zeit abtun. Betrachten wir Schlaf als medizinische Anwendung, die uns hilft, am Leben zu bleiben und dabei noch gut aussehend, gut gelaunt und leistungsfähig zu sein, ergibt er durchaus Sinn.

Im Laufe der Evolution haben sich Mensch und Tier nämlich einer ganzen Reihe natürlicher Zeitzyklen angepasst. Den Satz „Meine biologische Uhr tickt“ hört man meistens nur von Leuten, die glauben, mit der Produktion von Nachwuchs spät dran zu sein. In Wirklichkeit bietet die Natur eine ganze Reihe von Programmen an, und für jeden ist etwas dabei.

Da gibt es einmal den circannualen Rhythmus (von dem lateinischen „circa“ für „ungefähr“ und „annus“ für „Jahr“). Er gibt das Programm Saison für Saison vor, für ein ganzes Jahr: Die Brunftzeit der Wildtiere, der Winterschlaf der Bären oder der Vogelzug takteten sich danach. Aber auch die Kurzstrecke kann sich sehen lassen, nämlich der circatidale Rhythmus, die zwölfstündigen Stunden für Ebbe und Flut etwa. Dann gibt es noch den circalunaren Rhythmus, der einem gesamten Mondzyklus folgt und deshalb rund 27 bis 29 Tage dauert und sogar bei manchen Frauen den weiblichen Zyklus beeinflusst. Ultradiane Rhythmen sind Rhythmen, die unter 24 Stunden dauern, etwa die Fresszyklen bei Feldmäusen – oder eben der Schlafzyklus des Menschen.

Wobei man hier genauer sein muss: Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird „circadian“ genannt. Er orientiert sich an den 24 Stunden des Tages und ist für die menschliche Physiologie der wichtigste und deshalb wissenschaftlich am eingehendsten untersuchte Takt. Zum einen, weil wir uns im Laufe der Zivilisation mit unserem Lebensstil häufig von der natürlichen biologischen Uhr entfernt haben. Wie wir mittlerweile wissen, ist es eben nicht gesund, im Betrieb in häufig wechselnden Schichten zu arbeiten, ebenso wenig wie die Eingriffe ins ganz persönliche innere Uhrwerk, die wir uns durchs fröhliche Reisen in verschiedene Zeitzonen gestatten. Der Jetlag etwa wird medizinisch gern als Desynchronose umschrieben; man hört schon am Wort, dass hier irgendwas gründlich durcheinandergerät. Auch der Tageslichtmangel, dem wir uns aussetzen, indem wir vorwiegend in geschlossenen Räumen arbeiten, bleibt nicht ohne Wirkung.

Insofern spielt die Chronobiologie, so der Oberbegriff für die Erforschung des zeitlichen Ablaufs physiologischer Prozesse, mittlerweile eine wichtige Rolle in der Humanmedizin, wenn es um den Kampf gegen Schlafstörungen, Depressionen oder andere psychische Erkrankungen geht. Auch für die Organmedizin rückt die Chronobiologie immer mehr in den Fokus. Hormonausschüttung, Verdauung und Darmflora, Atmung, Herzschlag, Blutdruck und Stoffwechsel, sogar die Wundheilung hängen mit einem zeitlichen Takt zusammen. So gibt es etwa gute und schlechte Zeitpunkte für die Gabe von Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Eigentlich steuert das Licht unseren natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus durch die Regulation des Hormons Melatonin. Während der Dunkelheit wird im Blut aus der Vorstufe Serotonin Melatonin gebildet, und der Melatoninspiegel steigt an. Wird es hell, weil der Morgen graut, fällt er wieder ab. Melatonin kann aber mehr als uns nur in den Schlaf wiegen. Ist es richtig in Fahrt, kümmert es sich um unsere vegetativen Funktionen, um die Aufrechterhaltung unseres inneren Gleichgewichts und hat ein Auge auf den Zellstoffwechsel. Es bekämpft freie Radikale und schützt in fast allen Zellen das Erbgut vor Schäden. Zudem aktiviert Melatonin die Zellen, ebenfalls Radikalfänger zu produzieren und damit weitere antioxidative Effekte zu entfalten – daher nennt man es auch den „Genwächter“.

Es stimuliert unser Immunsystem und kann als Antioxidans helfen, Krebs und vorzeitigem Altern vorzubeugen. Der Begriff „Schönheitsschlaf“ stapelt also nicht hoch. Wer dagegen zu viel Stress hat, deshalb zu wenig schläft und dabei vielleicht auch noch das Licht nicht aus-

schaltet, die Straßenlaterne ins Zimmer scheinen lässt oder beim Ins-Bett-Gehen noch das blaue Licht des Handys in seine Augen leuchten lässt, bildet zu wenig Melatonin, ist öfter traurig und altert schneller.

Für eine gute Melatoninproduktion braucht es vollkommene Dunkelheit; dann nämlich kann der Pegel auf das Achtefache des Melatoninwertes am Tag steigen. Im düsteren Monat November und den ganzen lichtschwachen Winter über wird das Schlafhormon tagsüber oft nicht ausreichend abgebaut, wir fühlen uns müde, schlapp und antriebsarm, fast als wäre es noch ein bisschen Nacht. Damit es uns gut geht, brauchen wir aber nachts Melatonin und tagsüber Serotonin. Es ist also unbedingt zu empfehlen, egal bei welchem Wetter, tagsüber einen Aufenthalt im Freien einzuplanen und sich dabei am besten viel zu bewegen.

Eine Irritation der inneren Uhr unseres Schlafes und unseres Stoffwechsels kann zu Störungen wie Depressionen, Magen- und Darmgeschwüren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöhtem Krebsrisiko, insbesondere für Brust-, Darm-, Prostata- oder Hautkrebs, führen.

Es ist bekannt, dass Menschen unterschiedliche Chronotypen haben, das heißt, dass ihre ganz persönlichen inneren Uhren für den Schlaf- und Wachwechsel

SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR



Haben Sie auch eine Frage?

Wollten Sie schon immer von einem Arzt etwas wissen, ohne dass Sie sich extra einen Termin geben lassen müssen?

Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. Sie ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin und Autorin unter anderem des Bestsellers „Haut nah. Alles über unser größtes Organ“. An dieser Stelle beantwortet Dr. Adler in unserer Zeitung regelmäßig Ihre medizinischen Fragen. In ihrer nächsten Kolumne geht es um das Thema „Leben mit Diabetes“. Bitte senden Sie Ihre Frage bis zum 06.11.2022 an: sagensiemal@faz.de. Eine ausgewählte Frage drucken wir in der nächsten Kolumne ab.

unterschiedlich ticken können. Man spricht – wie wahrscheinlich vielen bekannt – von Eulen und Lerchen.

Dieser Gang der inneren Uhr kann sich im Laufe des Lebens auch ändern. Sind Kinder meist schon frühmorgens wach, als Lerchen, mutieren sie in der Pubertät zu Nachtmenschen und kleinen Eulen, während die Älteren, so ab sechzig, wie Kinder wieder früher wach werden. Für Jugendliche ist das frühe Aufstehen, um pünktlich in der Schule zu sein, Höchststrafe. Dass sie morgens müde sind, dafür können sie nicht unbedingt etwas. Die Diskrepanz zwischen ihrer biologischen Schlaf-Wach-Uhr und der von der Gesellschaft angesagten Uhr wird „sozialer Jetlag“ genannt.

Nahezu alle weiteren wichtigen Körperfunktionen folgen ebenfalls einem Tag-Nacht-Rhythmus. Sehr gut lässt sich das am Herz-Kreislauf-System nachvollziehen: Blutdruck, Herzfrequenz, Schlagvolumen, Durchblutung und Widerstand der Blutgefäße verändern sich über den Ablauf von 24 Stunden. Nachts fällt der Blutdruck bei gesunden Personen um etwa 15 Prozent ab. Stellt man bei einer Messung fest, dass das nicht passiert, spricht das dafür, dass infolge einer Nierenkrankung zu viele blutdrucksteigernde Hormone auch nachts ausgeschüttet werden.

Auch andere Erkrankungen können wesentlich vom Tag-Nacht-Rhythmus beeinflusst sein. So finden Herzinfarkte gehäuft morgens statt, weil Blutdruck und Herzfrequenz dann klettern und der Herzmuskel wieder mehr Sauerstoff verlangt. Schlaganfälle treten vermehrt morgens auf. Interessanterweise beobachtet man kurz nach der Zeitumstellung von Sommer- auf Winterzeit eine achtprozentige Zunahme von Schlaganfällen; die Zeitumstellung wie an diesem Wochenende stört wohl das gemächliche Schwingen unserer inneren Rhythmik. Also Obacht in den nächsten Tagen.

Asthmaanfälle treten hingegen besonders häufig in der Nacht auf. Das liegt daran, dass der vegetative Sympathikusnerv nachts wenig aktiv ist, dafür aber der Entspannungsnerv Parasympathikus seine Aktivität hochfährt. Die Lunge reagiert in dieser Zeit empfindlicher auf atemwegszusammenziehende Substanzen wie Histamin und Acetylcholin und auch Allergene, etwa Hausstaubmilben.

Im Laufe des Lebens lässt unsere Schlafqualität übrigens nach. Bei Frauen kann das ab der Zeit um die Menopause auch am Rückgang des schlaffördernden Hormons Progesteron liegen, bei beiden Geschlechtern hingegen am Abfall des Melatonins. Als Kind hat man davon noch ein Vielfaches, etwa das Zehn- bis

Wer abends aktiver ist als morgens, wird als „Eule“ bezeichnet – im Gegensatz zu den „Lerchen“. Weder das eine noch das andere ist man zwangsläufig sein ganzes Leben lang. Foto Getty

Hundertfache der Erwachsenenration, im Blut. Mit 60 Jahren leiden dann bereits 70 Prozent der Menschen unter Melatoninmangel. Mieser Schlaf ist Volkskrankheit Nummer eins; er verschlechtert die Stimmung, bremst kognitive Fähigkeiten und macht unserem Immunsystem zu schaffen.

Wer das Gefühl hat, unter Schlafstörungen zu leiden, sollte den Schlafmediziner aufsuchen. Seine persönlichen Schlafparameter kann man sehr gut auch vorab allein erheben – mittels Tracking-Ring oder Tracking-Uhr.

Bei leichter Einschlafstörung können auch erst einmal Baldrianwurzel und Hopfen als Mischpräparat helfen; man sollte es eine halbe Stunde vor dem geplanten Nachtschlaf, immer zur selben Zeit und optimal in einer „pulsatilen“ Darreichungsform, zu sich nehmen. Diese Darreichungsform wählt man bei Medikamenten, die ihre Wirkstoffe nicht mit einem Mal, sondern in zeitlicher Staffelung ausschütten. So wird die Natur am besten imitiert. Ebenso kann man Tryptophan eine halbe Stunde vor der Nachtruhe zu sich nehmen. Tryptophan ist, bevor es zu Melatonin wird, auch die Vorstufe des Glückshormons Serotonin.

Ebenfalls gut für den Schlaf ist die Aminosäure Glutamin, die Vitamin-B6-abhängig aus Glutamat entsteht. Sie wird praktischerweise in unserem Körper hergestellt, findet sich aber auch in Parmesan, Ei, Hühnerbrust, Sojabohnen, Erdnüssen, Linsen oder Haferflocken. Medikamentöse Schlafmittel, über einen längeren Zeitraum eingenommen, können den Tag-Nacht-Rhythmus schwerwiegend beeinträchtigen und sind keinesfalls die Dauerlösung.

Wer von Kaffeegetränk in der zweiten Tageshälfte um den Nachtschlaf gebracht wird, sollte ihn in die erste Tageshälfte verlegen. Auch die Kalorienzufuhr wird zur Nacht besser heruntergefahren. Ein kohlenhydratreiches Abendessen führt zu einer starken Insulinausschüttung, die dafür sorgt, dass überschüssige Energie sich kiloträchtig in Speicherfett umwandelt. Abendliches Fasten – oder schöner modern ausgedrückt „Dinner-Canceling“ – ist besonders gesund für einen regenerativen Schlaf, ebenso wie der Verzicht auf Alkohol. Auch unsere Umgebung lässt sich schlaffreundlicher gestalten – am besten in einem komplett abgedunkelten und passend temperierten Schlafzimmer. Gerade jetzt, wo wir so viel über das Heizen reden, ist es vielleicht gut zu wissen: In kühlen Räumen schläft es sich besser.

Ein Störfaktor könnten womöglich elektromagnetische Felder sein. Noch wird darüber wissenschaftlich diskutiert: Es kann besser sein, elektrische Geräte oder unter Strom stehende Rollläden abzustellen oder zumindest für einen Abstand von einem Meter zur Schlafstätte zu sorgen. Das betrifft auch Radiowecker und Handys.

Sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als empfehlenswerter Standard. Einzelne Personen können aber auch mit weniger zurechtkommen. Wenn Sie den Gang Ihrer persönlichen inneren Uhr erforschen und dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus möglichst stark annähern, lernen Sie vielleicht noch einiges über sich selbst und können sogar am Zeitmanagement Ihrer Wachphasen arbeiten – und dann ganz ruhigen Gewissens ein Drittel Ihres weiteren Lebens verschlafen.



„Leib & Seele“ im Podcast

In dieser Woche geht es um Gesundheitspodcast um unsere Zähne, ihre richtige Pflege und wie sie auf den gesamten Körper wirken können.

Zu hören unter: www.faz.net/podcasts/f-a-z-gesundheit-der-podcast

