

Nachts schlafen, tagsüber aktiv: Diese Grundsätze verbinden die meisten Menschen in ihrem Alltag. Doch was, wenn das nicht mehr funktioniert? Manchmal spielt Licht eine nicht ganz zu unterschätzende Rolle. Was den Schlaf noch beeinträchtigt und wie die Schlafqualität sogar verbessert werden kann, das verrät Dr. Martin Glos, Somnologe der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrum der Charité-Universitätsmedizin Berlin.



Herr Glos, wie wirkt sich Dunkelheit auf den Schlaf aus?

Wie alle Lebewesen haben wir Menschen uns sehr stark dem Hell-Dunkel-Wechsel aufgrund der Erdrotation angepasst. Es gibt zwar Lebewesen, die sich auf die Dunkelheit spezialisiert haben, aber die meisten haben sich evolutionär so entwickelt, dass das Tageslicht besser genutzt werden kann. Das macht für verschiedene Aktivitäten Sinn. Praktisch zum Beispiel für die Nahrungssuche. Im Gegensatz dazu wird die Dunkelheit – und damit der Schlaf – dann dazu genutzt, den Körper zu regenerieren, das Gedächtnis zu konsolidieren, Krankheiten abzuwehren, die Hormone zu regulieren und nicht zuletzt, um Energie zu sparen. Wenn also gegen Abend das Licht und insbesondere der blaue Lichtanteil abnimmt, dann ist das ein Signal für den Körper, das schlaffördernde Hormon Melatonin auszuschütten. Damit wird der Schlaf angestoßen und aufrechterhalten.

Nun wird es durch zahlreiche Lichtquellen seit Jahrzehnten immer heller in Deutschland. Müssen wir uns auch in Brandenburg um das Thema Lichtverschmutzung Sorgen machen?

In den Brandenburger Städten und Gemeinden ist man wie in Berlin auch mit künstlichem Licht konfrontiert, aber da kann ein Rollladen natürlich leicht Abhilfe schaffen. Lichtverschmutzung ist aus meiner Sicht stärker ein Problem für die Tierwelt. So werden zum Beispiel Vögel und Insekten fehlgeleitet und in ihrem Verhalten gestört. Ein viel stärkeres Hindernis für erholsamen Schlaf bei uns Menschen ist aus meiner Sicht dagegen der Verkehrslärm.

Was sind weitere Hindernisse für gesunden Schlaf?

Es gibt natürlich unzählige Ursachen für gestörten Schlaf. Das herauszufinden, ist genau die Herausforderung, wenn die Patienten zu uns in die Sprechstunde kommen. Eine häufige Ursache – mehr bei Männern als bei Frauen – sind Atempausen im Schlaf, auch genannt Schlafapnoe, die dafür verantwortlich sind, dass nachts der Schlaf häufig unterbrochen und das Herz-Kreislaufsystem belastet wird. Infolgedessen sind die Betroffenen am Tage häufig schläfrig oder schlafen sogar unfreiwillig, mit entsprechenden Konsequenzen – zum Beispiel beim Autofahren – ein. Die Erkrankung fängt häufig mit

Was uns um den Schlaf bringt

Interview Fast überall in Brandenburg leuchten nachts bei klarem Himmel die Sterne. In Berlin trübt die Lichtverschmutzung der Großstadt die Sicht nach oben. Forscher wie Somnologe Martin Glos warnen schon lange vor den Folgen.

Von Oliver Jastram

Schnarchen an, was erst einmal kein Problem ist. Wenn dazu aber die Atemaussetzer kommen, wird es oft zur behandlungsbedürftigen Erkrankung.

Weitere Gründe für Ein- und Durchschlafstörungen sind häufig Stress, berufliche oder familiäre Probleme, verschiedene Erkrankungen, Substanzmissbrauch, bei Frauen die hormonelle Umstellung im Rahmen der Wechseljahre und weiteres. Zudem nimmt mit zunehmenden Alter die Schlafkontinuität ab. Man wird häufiger in der Nacht wach und kann nicht mehr so schnell einschlafen. Damit muss man sich auseinandersetzen und es zumindest in Teilen auch akzeptieren. Falsche Erwartungen können nämlich ein weiteres Hindernis für erholsamen Schlaf sein. Tatsache ist aber auch, dass es familiär bedingte Veranlagungen für bestimmte Schlafstörungen gibt.

Was passiert, wenn ich mich direkt vor dem Schlafengehen mit meinem Handy zu viel Licht aussetze?

Wir alle kennen das, abends noch am Fernseher, Laptop oder Smartphone Zeit verbringen. Das ist dann vor allem das blaue Licht dieser Geräte, was dazu führt, dass wir nicht das wichtige Signal bekommen, dass es Abend ist. Dadurch wird die Hormonausschüttung verzögert und in der Folge können wir erst später einschlafen. Das kann zu Schlafmangel führen, weil die meisten Menschen ja durch ihren Alltag trotzdem früh aufstehen müssen.

Was wäre denn Ihr Einschlaf-Tipp?

Wir empfehlen immer, dass sich die Menschen Platz und Zeit für kleine Einschlaf-Rituale schaffen. Als Erwachsener haben wir genau das nämlich verlernt. Kinder bekommen noch etwas vorgelesen, werden in den Schlaf gesungen und so weiter. Wir brauchen das teilweise auch, um die Anspannung des Tages abzubauen. Ein kleiner Abendspaziergang kann da schon Wunder wirken.

Wenn man nicht einschlafen kann: Das kann mit dem Licht zu tun haben. Doch es gibt noch mehr Gründe. Foto: Franziska Gabbert/dpa



Dr. Martin Glos, Schlaf-forscher Foto: Glos



Dunkelheit, Lichtverschmutzung und Schlafen

Seit einigen Jahrzehnten macht die Wissenschaft auf die Folgen der sogenannten Lichtverschmutzung aufmerksam. Darunter versteht man „die Aufhellung des Nachthimmels durch von Menschen erschaffene, installierte und betriebene Lichtquellen“.

Dadurch sind besonders in Städten weniger Sterne zu sehen, in größeren Ballungsgebieten sucht man die Milch-

straße vergeblich. Erste Auswirkungen auf unseren Schlaf sind ebenfalls nachgewiesen oder werden aktuell erforscht.

Allerdings sind nicht nur Menschen betroffen: Besonders die Tierwelt hat unter den Folgen von zu viel künstlichem Licht in der Nacht zu leiden.

So beklagen Fachleute, dass der Tag-Nacht-Rhythmus vieler Tiere gestört werde und zum

Teil geschützte Tiere nicht nur die Orientierung verlieren, sondern auch sterben würden. Zudem werde durch die „überflüssige Beleuchtung Energie verschwendet“.

Wie hell Berlin und die Städte und Gemeinden in Brandenburg strahlen zeigt die Karte Lichtverschmutzung im Internet unter www.lightpollutionmap.info.

wua-wien.at
wikipedia.org

So hell ist es auf der Welt: Europa und Nordamerika verfügen über die größten Lichtquellen. Von dort strahlt es nachts bis in den Himmel, wie diese NASA-Langzeit-Fotografie aus den 1990er-Jahren eindrucksvoll zeigt. Foto: Marc Imhoff/NASA

Ist das nicht bei den meisten Menschen so?

Manche Menschen haben sich angewöhnt, im Bett zu arbeiten, am Laptop zu sein oder zu essen. Das führt dazu, dass die normale Zuordnung Bett und Schlaf verloren geht. Wir empfehlen bei Schlafproblemen oft: „Stehen Sie auf, machen Sie etwas anderes. Lesen Sie ein Buch oder machen Sie einen kleinen Spaziergang.“ Die Leute müssen aus psychologischer Sicht wieder lernen, dass das Bett nur zum Schlafen ist.

Kommen wir noch einmal zurück zum Thema Dunkelheit: Was würde denn rein theoretisch mit dem Menschen geschehen, wenn er in völliger Dunkelheit leben müsste. Hätte das positive oder negative Auswirkungen auf unseren Schlaf?

Das erlebt man ja schon bei Blinden, deren Sehkraft überhaupt nicht vorhanden ist. Da diesen die Lichtinformationen fehlen, gerät ihre innere Uhr aus dem Tritt. Wir Menschen haben einen natürlichen inneren Ein-Tages-Rhythmus, der bei uns im Alltag mit dem Tageslicht synchronisiert wird. Normalerweise ist dieser Rhythmus nämlich etwas länger als 24 Stunden. Wenn die Lichtinformationen bei vollständiger Erblindung also fehlen, verschiebt sich der Rhythmus. Bei Bunker-Experimenten mit dauerhaft gedimmtem Licht und keinen Zeitinformationen war dieses Phänomen genau zu beobachten. Während in Wahrheit 14 Tage vergangen waren, zählten die Testpersonen zwölf Tage. Deshalb kann bei vollständig Erblindeten die innere Uhr das Schlaf-Bedürfnis signalisieren, während es für normal Sehende ein ganz normaler Mittag sein kann.