

Kann man sich müde schlafen?



PHOTOCASE / JINKJE

Haben auch Sie eine Frage an unsere Experten? Dann schreiben Sie mit dem Betreff »Gute Frage« an:
gehirn-und-geist@spektrum.de



**UNSER EXPERTE
KENNT DIE ANTWORT.**

Jürgen Zulley ist Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg. Seit mehr als 40 Jahren erforscht er den Schlaf und unsere innere Uhr. Er verfasste zahlreiche Bücher und leitet Seminare zu gesundem Schlaf.

Werktags treiben uns die Pflichten früh aus den Federn. Am Wochenende bleibt so mancher dann gern etwas länger im Bett. Wer endlich mal ausschlüft, ist tagsüber auch entsprechend ausgeruhter – sollte man meinen. Doch oft kommen wir gerade nach besonders ausgiebigem Schlaf nicht mehr so recht in die Gänge, fühlen uns schlapp und lethargisch. Wie kommt das?

Nach dem Aufstehen sind wir generell meist noch eine Weile schlafrunken, also geistig, motorisch und manchmal auch stimmungsmäßig im Tief. Dieser ganz normale Zustand legt sich aber in der Regel nach spätestens einer halben Stunde. Schläft man allerdings weit über seine optimale Schlafdauer hinaus, hält die Verschlafenheit oft länger an. Das hat verschiedene Ursachen.

Wir durchlaufen jede Nacht etwa 90-minütige Zyklen von leichterem und tieferem Schlaf. In einem ähnlichen Takt schwanken auch tagsüber Aktivität und Ruhe. Erwacht man von selbst, geschieht das meist aus einer leichteren Schlafphase. Dadurch stehen die Chancen gut, sofort munter zu sein. Wer dann jedoch lieber noch einmal die Augen zumacht, erwischt beim nächsten Aufwachen häufig einen Moment, in dem er tiefer geschlafen hat – und ist danach entsprechend desorientiert. Solche Schlafphasen sind vom echten Tiefschlaf zu unterscheiden, der normalerweise nur in der ersten Nachthälfte vorkommt. Ruht man allerdings sehr lange, kann es passieren, dass man morgens wieder in einen Tiefschlaf fällt. Dann ist die Schlaftrunkenheit besonders unangenehm.

Ähnlich ist es bei der Siesta. Legen wir uns nur kurz aufs Ohr, also weniger als 30 Minuten, sind wir meist rasch wieder fit. Ohne Wecker passiert es aber schnell, dass wir den richtigen Zeitpunkt zum Aufwachen verpassen und in tiefere Schlafphasen geraten.

Mancher kommt dann gar nicht mehr richtig zu sich und ist den Rest des Tages wie benebelt. Zudem spielt der Kreislauf eine Rolle. Langes Liegen senkt den Blutdruck, so dass wir uns eher abgeschlagen fühlen.

Ein Erwachsener schlummert übrigens durchschnittlich rund sieben Stunden. Das Bedürfnis fällt jedoch sehr individuell aus. Es gibt Kurzschläfer, denen fünf Stunden reichen, und Langschläfer, die neun Stunden brauchen, um erholt zu sein. Wie viel Schlaf jemand benötigt, hängt von genetischen Faktoren, dem Alter, dem Geschlecht, der Jahreszeit und der Gewohnheit ab.

Für die Erholung ist es wichtiger, gut zu schlafen als lange

Daneben können ein übertriebenes Schlafbedürfnis und ständige Tagesmüdigkeit aber auch auf eine Schlafstörung oder andere Erkrankungen hinweisen.

Allgemein gilt: Wie erholsam der Schlaf ist, hängt mehr von seiner Qualität ab als von seiner Dauer. Wer besonders lange schläft, tut sich somit unter Umständen keinen Gefallen. Guter Schlaf lässt sich durch Sport sowie den Verzicht auf längere Nickerchen am Tag fördern. Smartphone, Laptop und Tablet schalten Sie am besten frühzeitig am Abend ab. Das bläuliche Licht der Displays wirkt auf das Nervensystem wie Tageslicht und hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Achten Sie außerdem auf regelmäßige Schlafzeiten, auch am Wochenende – dann steht einem frischen Start in den Tag nichts mehr im Weg! ★

QUELLEN

Salzarulo, P., Giganti, F.: Psychologie, Physiologie und Klinik des Aufwachens.
In: Kompendium Schlafmedizin. Ecomed, Landsberg 2008, II-8.0, S. 1–7

Schulz, H., Zulley, J.: The Position of the Final Awakening within the Ultradian REM/NREM Sleep Cycle.
In: Journal of Sleep Research 9, S. 124, 1980

Zulley, J., Knab, B.: Die kleine Schlafschule. Mabuse, Frankfurt am Main 2002

Zulley, J.: Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus. Roderer, Regensburg 1993

Weitere Quellen im Internet: www.spektrum.de/artikel/1457419