



Carsten Könneker
Chefredakteur
koenneker@spektrum.de

Eine Chance für den Schlaf

Für viele Wissenschaftler ist der Herbst die »heißeste« Zeit des Jahres. Zwischen Mitte September und Weihnachten jagt ein Kongress den anderen, werden Preise verliehen, der Vorlesungsbetrieb läuft an – und geforscht werden will natürlich auch noch. Die allgemeine Hektik erfasst auch mich jedes Jahr wie ein Sog. So reiste ich Mitte Oktober eines Montags nach Berlin, wo ich nachmittags den Eröffnungsvortrag auf einem Kongress über Kommunikation im digitalen Zeitalter hielt. Noch an den letzten Folien arbeitend, hatte ich mir die Nacht davor um die Ohren geschlagen. Am Dienstagmorgen war ich im Hauptstadtstudio des Deutschlandfunks zu Gast, wo ich als Experte für die Sendung »Hintergrund« Rede und Antwort stand zur Frage »Wie viel Werbung braucht die Wissenschaft?«. Abends war ich dann als Jury-Mitglied bei der Verleihung des Georg von Holtzbrinck Preises zugegen, der wichtigsten Auszeichnung für Wissenschaftsjournalisten in Deutschland. Dort hielt ich die Laudatio auf den Preisträger 2014 in der Kategorie Print, Reto Schneider von der »Neuen Zürcher Zeitung«. Der feierliche Abend klang erst nach 23 Uhr aus; morgens um 7 wartete das Taxi, um mich zum Flughafen zu bringen. Und zwischen all den offiziellen Terminen das ganz normale Programm: E-Mails beantworten, Telefonate mit den Kollegen in der Redaktion, Artikel lesen und bearbeiten. Der hektische Herbst – keine Zeit für ausreichend Schlaf. Geht es Ihnen auch so?

Der Zufall wollte es, dass ich genau in diesen Tagen in meinem Berliner Hotelzimmer, ziemlich übermüdet, den Artikel von Giulio Tononi und Chiara Cirelli »Warum wir schlafen« erstmals las (S. 20). Die beiden Psychiatrieprofessoren von der University of Wisconsin-Madison messen dem Schlaf große Bedeutung für die Formung des Gedächtnisses bei. Das Gehirn fährt demnach jede Nacht in eine Art Grundzustand herunter, indem es neue Nervenverbindungen wieder auflöst oder zumindest schwächt. Auf diese Weise würden unwichtige Erinnerungen aussortiert, die wichtigen hingegen bleiben erhalten. Eine leicht andere Auffassung vertritt der deutsche Schlafforscher Jan Born von der Universität Tübingen. Der Neuropsychologe geht davon aus, dass wichtige neuronale Verbindungen im Schlaf sogar gestärkt werden. In seiner eigenen Arbeit erforscht Born unter anderem, wie sich Gerüche auf die Gedächtnisbildung auswirken. Mit großem Interesse habe ich das Interview mit ihm ab S. 28 gelesen – um am Ende zu der Gewissheit zu gelangen, dass mehr noch als Rosenduft meinem Gehirn bei seiner nächtlichen Fleißarbeit hilft, wenn ich ihm genug Zeit dafür gönne. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen guten, ausreichenden Schlaf – im hektischen Herbst und auch sonst!

Herzlich Ihr

Carl Hünzel

AUTOREN IN DIESEM HEFT



Warum schlafen wir? Das möchten **Chiara Cirelli** und **Giulio Tononi** von der University of Wisconsin-Madison herausfinden. Laut ihrer Hypothese muss das Gehirn im Schlaf Nervenzellkontakte aussortieren, um lebenslang lern- und arbeitsfähig zu bleiben (S. 20).



Der Geograf **Stefan Hecht** von der Universität Heidelberg sucht nach unterirdischen Gräbern und Ruinen – mit Hilfe von Elektroden (S. 74).



Als Experten für Bodenbakterien und deren Symbiosen mit Pflanzen berichten die französischen Mikrobiologen **René Bally** und **Robin Duponnois** ab S. 78 über das internationale Projekt, einen pflanzlichen Schutzwall gegen das Vordringen der Sahara in Afrika zu errichten.