

# Um den Schlaf gebracht

**M**indestens sieben Stunden pro Nacht sollten Erwachsene laut Empfehlung der US-amerikanischen National Sleep Foundation idealerweise mit Schlafen verbringen.

Von so viel Nachtruhe kann ich als Pendler manchmal nur träumen: Mein Wecker klingelt regelmäßig um 5 Uhr morgens, damit ich es rechtzeitig von Karlsruhe nach Heidelberg ins Büro schaffe – und nicht immer bin ich diszipliniert genug, um schon um 22 Uhr im Bett zu liegen.



**Daniela Zeibig**  
Redakteurin  
zeibig@spektrum.de

Was bei mir nur ab und an der Fall ist, gehört für viele Menschen allerdings zum Alltag: Knapp ein Viertel der Deutschen schläft Umfragen zufolge an Werktagen lediglich fünf bis sechs Stunden, rund zehn Prozent sogar noch weniger. Um zu erforschen, welche Folgen das auf Dauer hat, laden die Mediziner David und Eva-Maria Elmenhorst regelmäßig Testpersonen ins Schlaflabor ein und halten sie dort unter kontrollierten Bedingungen länger wach. Ihre Ergebnisse zeigen: Viele Menschen sind nach mehreren kurzen Nächten hintereinander nur noch ungefähr so leistungsfähig wie jemand, der einen Blutalkoholwert von 0,6 Promille hat, wie die beiden ab S. 58 schildern.

**D**ass Schlafmangel nicht spurlos an uns vorübergeht, überrascht dabei kaum. Auch wenn Wissenschaftler die Funktion des Schlafs immer noch nicht vollends verstehen, deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass er einige zentrale Aufgaben erfüllt.

So verarbeitet unser Gehirn über Nacht etwa die Erlebnisse des vergangenen Tages und stabilisiert und verstärkt Gedächtnisinhalte (S. 10). Auch das Reinigungssystem unseres Denkgorgans läuft auf Hochtouren, während wir uns im Reich der Träume befinden, und entsorgt beispielsweise defekte Proteine (S. 18).

Zum Glück kann man lernen, gut abends ins und morgens aus dem Bett zu kommen. Welche Strategien dabei helfen, verraten wir Ihnen ab S. 24 in unserer Infografik. Ich habe mir im Lauf der Zeit meinen ganz eigenen Trick zurechtgelegt, damit mein Schlaf auch unter der Woche nicht zu kurz kommt: Statt zu lesen oder Musik zu hören, mache ich einfach im Zug auf der Fahrt zur Arbeit noch ein wenig die Augen zu. Und ruhe so noch ein letztes Mal, bevor der Tag schließlich beginnt.

Eine spannende Lektüre und viele erholsame Nächte wünscht

*Daniela Zeibig*

## EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



**Henrik Oster** von der Universität zu Lübeck erforscht die Funktion zirkadianer Uhren bei Maus und Mensch. Ab S. 26 erklärt er, was passiert, wenn unser innerer Zeitgeber aus dem Takt gerät.



Warum träumen wir? Dieser Frage geht die Neurologin **Isabelle Arnulf** von der Université Pierre et Marie Curie in Paris ab S. 36 nach.



**Christoph Nissen** und **Marion Kuhn** kennen auch die guten Seiten von Schlafentzug. Ab S. 80 erklären der Mediziner und die Psychologin, wie sich damit Depressionen lindern lassen.