


# Schlaf

## Sleep



**S**chlaf ist ein ungeklärtes Rätsel – obwohl wir alle täglich schlafen, verstehen Wissenschaftler noch immer nicht genau, warum. Einige nehmen an, es ermögliche dem Körper, sich von den Aktivitäten des Tages zu erholen. Allerdings sparen wir während des Schlafens im Vergleich zum Wachsein nur minimal Energie ein: grade einmal die Energie, die ein einziges Stück Toast enthält.

Was wir aber sicher wissen: Schlafen ist für den Erhalt der normalen Hirnfunktionen unabdingbar. Ohne genügend Schlaf bekommen wir schnell Schwierigkeiten mit der Konzentration und dem Erinnerungsvermögen und haben mehr Mühe, Probleme zu lösen. Wie viel Schlaf jemand braucht, variiert von Person zu Person beträchtlich; für die meisten ist eine Schlafdauer von siebeneinhalb Stunden ideal. Bei den Tieren sieht alles ziemlich anders aus: Im Gegensatz zur Giraffe, die nur zwei Stunden täglich schläft, sind wir Menschen ziemliche Faulpelze, im Vergleich zur Python hingegen wahre Energiebündel: Die Schlange braucht satte 18 Stunden Schlaf pro Tag.



Dr. Max Pemberton

Die Forschung hat gezeigt, dass ein guter Schlaf für unsere Gesundheit ein absolutes Muss ist – wer zu wenig oder schlecht schläft, riskiert Herzkrankheiten bis hin zum Herzinfarkt sowie Diabetes und eine Tendenz zu Übergewicht. Gemäss einer Studie nimmt unsere Leistung nach 17 Stunden ununterbrochenem Wachsein im selben Mass ab, wie wenn wir zwei Gläser Wein getrunken haben.

Auf einer Reise kann es manchmal noch schwieriger sein, zu seinem Schlaf zu kommen, und zwar nicht nur wegen dem Jetlag etwa, sondern auch, weil der normale Tagesablauf gestört ist.

Wenn Sie nach einem langen Flug unter Jetlag leiden, aber ein volles Programm zu bewältigen haben, wird Sie das interessieren: Studien haben gezeigt, dass normalerweise ein 20 bis 30 Minuten dauernder Kurzschlaf genügt, um die Leistung unserer Hirnfunktionen für mindestens zwei Stunden anzukurbeln. Ein solcher Powernap, im Englischen «catnap» genannt, ist also absolut okay. Schliesslich sind Katzen in Sachen Schlafen ja die Meisterinnen der Tierwelt: Während wir Menschen einen Drittel unseres Lebens verschlafen, bringen es Katzen auf unglaubliche 80 Prozent. Oder haben Sie schon einmal eine gestresste Katze gesehen? Die wissen eben, wie es geht.

Um Jetlag möglichst zu vermeiden, befolgen Sie am besten ein paar simple Regeln:

1.

Bei einer Reise Richtung Osten sollten Sie Ihre Schlafenszeit ein paar Tage vor dem Abflug jeden Abend

um eine halbe Stunde vorverschoben. Reisen Sie nach Westen, gilt das Gegenteil.

## 2.

Sobald Sie an Bord gehen, stellen Sie Ihre Uhr auf die Lokalzeit des Landes ein, in das Sie reisen. Das Geheimnis besteht darin, die neue Zeitzone bereits im Flugzeug so gut wie möglich zu übernehmen. Zeigt die Uhr, dass es Nacht ist, schliessen Sie Ihre Augen und relaxen Sie, auch wenn Sie nicht schlafen können. Ist es Tag, strecken und bewegen Sie sich und gehen Sie während des Flugs umher.

## 3.

Sorgen Sie beim Fliegen für eine gute Flüssigkeitszufuhr. Man nimmt an, dass Dehydrierung den Jetlag verstärkt.

## 4.

Halten Sie sich mit Alkohol zurück. Er mag Ihnen anfangs beim Einschlafen helfen, verhindert aber, dass Sie in die Tiefschlafphase kommen. So fühlen Sie sich beim Aufwachen weniger ausgeruht und empfinden den Jetlag stärker. Zudem wirkt Alkohol auch dehydrierend.

**S**leep is a mystery. While we all do it, scientists still don't really understand why. Some think it's because it enables the body to recuperate after the day's activities. However, the amount of energy we save when we're asleep compared to when we're awake is tiny – only about the amount of energy in a single piece of toast.

What we do know is that sleeping is essential to maintain normal brain function. Without it, we quickly have problems with concentration, problem solving and memory. How much sleep we need varies quite a bit from person to person although most people function best on 7.5 hours. There is considerable variation in the animal kingdom. Humans are quite lazy compared to the giraffe, which sleep only two hours a day. But when it comes to pythons, who sleep 18 hours a day, we are positively energetic.

Research has shown that adequate sleep is vital for our health with links between poor sleep and heart disease, heart attacks, diabetes and obesity. Being awake for more than 17 hours in a row leads to a decrease in performance equivalent to drinking two glasses of wine.

Der Brite Dr. Max Pemberton ist Arzt und Autor. Er lebt und arbeitet in London, ist Kolumnist bei der «Daily Mail» sowie bei «Reader's Digest» und hat verschiedene Bücher geschrieben. Zuletzt erschien «How to Stop Smoking With CBT» (zu Deutsch etwa: Wie man mithilfe der kognitiven Verhaltenstherapie mit Rauchen aufhört).

*Dr Max Pemberton from the UK is a doctor and writer. He lives and works in London. He is a columnist for the "Daily Mail" and "Reader's Digest" and the author of several books. His latest is "How to Stop Smoking With CBT".*

Travelling can make getting a good night's sleep even more tricky, not just because of things like jet lag, but also disruption to routine.

If you're jetlagged after a long flight but have a busy schedule, research has shown that a 20- to 30-minute sleep is usually enough to boost your mental functioning for at least 2 hours. It's therefore perfectly acceptable to grab a catnap. After all, cats are the masters of sleep in the animal world. While humans spend a third of their lives sleeping, cats sleep for a staggering 80 per cent of their lives. And you never see a stressed cat, so they must be doing something right.

## To combat jet lag, use these simple rules:

### 1.

If you're travelling east, then start bringing your bedtime earlier by 30 minutes each night a few days before you fly. If you're travelling west, do the opposite.

### 2.

Change your watch to the time of the country you're travelling to as soon as you get on the plane. If it's night-time then close your eyes and relax if you can't sleep. The trick is to start adopting the new time zone on the plane as much as possible. Stretch and walk around on flight when it's daytime.

### 3.

Stay hydrated on the flight. Dehydration is thought to worsen jet lag.

### 4.

Easy on the alcohol. Although it might help you drift off initially, alcohol prevents you from entering deep sleep so when you wake, you feel less refreshed and the jetlag is worse. It will also dehydrate you.