



## Gut geschlafen?

Das wäre wichtig, denn damit schaffen Sie eine gute Voraussetzung zur Reinigung Ihres Gehirns. Stoffwechselprodukte und Proteinmüll verschwinden nämlich nicht von allein, sondern müssen immer wieder effektiv abtransportiert werden. Am besten funktioniert das im Schlaf. Bei zu wenig Schlaf fanden amerikanische Forscher bei Mäusen und Menschen vermehrt Tauproteine im Gehirn, ein Baustein der Schädigung bei Alzheimer-Erkrankung. Womöglich beeinflusst die Schlafqualität sogar, wie schnell sich die Erkrankung ausbreitet. Ein gutes Argument, um etwas gegen einen gestörten Schlaf-Wachrhythmus zu unternehmen – zumal die Schlafstörungen der Alzheimer-Erkrankung schon Jahre vor den ersten Gedächtnisstörungen auftreten.

Aber im Schlaf geht womöglich noch mehr: Berner Forscher haben gerade zeigen können, dass man selbst im Tiefschlaf unbewusst Neues lernen kann. Sie untersuchten, ob ihre Probanden im Wachzustand komplexe Informationen abrufen können, mit denen sie zuvor im Schlaf beschallt worden waren. Den Teilnehmer wurden unterschiedliche Wortpaare

vorgespielt, in denen einem zuvor unbekanntem Phantasiewort verschiedene Bedeutungen zugeordnet wurden. Bei denen einen hiess es etwa «Guga – Vogel», bei den anderen «Guga – Elefant». Am anderen Morgen wurde dann gefragt, ob ein Guga gross oder klein sei und in eine Schuhschachtel passe. Hatte die Information die Probanden in jeweils der halben Sekunde erreicht, in der alle Gehirnzellen gleichzeitig aktiv sind, der «Upstate-Schlafphase» – konnten die Versuchspersonen die Phantasiebegriffe immerhin in 60 Prozent so einordnen, wie sie sie im Schlaf gehört hatten.

Auch Ihr Herz profitiert von einem ausreichenden Nachtschlaf. Spanische Forscher untersuchten bei fast 4000 Menschen ohne bekannte Herzerkrankung, welchen Einfluss Schlafdauer und -qualität auf Gefässprobleme haben. Demnach scheint eine Nachtruhe zwischen 7 und 8 Stunden am günstigsten. Bei weniger als 6 Stunden Schlaf pro Nacht stieg das Risiko einer Atherosklerose vergleichsweise um 27 Prozent. Auch bei Frauen, die länger als 8 Stunden schliefen, fand sich ein erhöhtes Atheroskleroserisiko. Neben der Dauer spielte auch die Schlafqualität eine Rolle, häufige Unterbrechungen erhöhten das Risiko ebenfalls um gut ein Drittel. Neben Medikamenten, Bewegung und Ernährung könnte also auch ein guter Schlaf zur Bekämpfung kardiovaskulärer Erkrankungen beitragen – und ist doch ein Faktor, den wir immer wieder vernachlässigen.

In diesem Sinne, verschlafen Sie doch Ihr Risiko einfach!

**Christine Mücke**