

WAS TAUGEN SCHLAFPHASENWECKER?

Munter mit Gezwitscher

Kann ein Wecker erkennen, wann die beste Zeit zum Aufstehen ist? Fachärzte stehen Schlafphasenweckern kritisch gegenüber. Der Selbsttest zeigt, dass sich das Wohlbefinden am Morgen durchaus steigern kann.

Früher wurden die Menschen von Vogelgezwitscher, Kuhglocken, der Sonne oder Kirchenglocken geweckt. Mit der zunehmenden Industrialisierung kamen die festen Arbeitszeiten auf, und Wecker wurden immer wichtiger. Das künstliche Licht und die neuen Weckmethoden trugen dazu bei, dass der Schlaf immer kürzer wurde.

Der erste Wecker, so wie wir ihn kennen, wurde um 1787 erfunden. Dieses Gerät konnte laut Informationen von Jürg Schwander, Leiter der Klinik für Schlafmedizin Luzern und Zuzach (KSM), nur um 4 Uhr früh wecken. Erst 60 Jahre später kam ein mechanischer Wecker mit frei einstellbarer Weckzeit auf den Markt. Mittlerweile gibt es die unterschiedlichsten Modelle, die einen am Verschlafen hindern sollen.

So zum Beispiel auch der Schlafphasenwecker Axbo der österreichischen Firma Infactory Innovations & Trade GmbH. Das Unternehmen kehrt mit seinem Gerät zu den Wurzeln des Weckens zurück. Das System verspricht sanftes Aufstehen, dem Biorhythmus angepasst, und die Frische, die wir uns am Morgen so oft wünschen. Ziel des Produktes ist es, sich in der Früh so zu fühlen, als wäre man von selbst erwacht.

Daten am Arm

Die optimale Weckzeit, so die Erfinder, wird anhand der Bewegung des Schlafenden gemessen. In der Nacht durchläuft jeder Mensch mehrere Schlafzyklen, diese dauern jeweils 90 bis 110 Minuten. Während eines Zyklus wechseln sich Tiefschlaf, Leichtschlaf und REM-Schlaf ab.

Die REM-Phase (Rapid Eye Movement) ist jene Phase, in der man träumt. Gegen Morgen nimmt die Tiefe des Schlafes ab, und die REM-Phasen werden länger. Sowohl REM- als auch Tiefschlafphasen sind üblicherweise von annähernder Bewegungslosigkeit gekennzeichnet.

Beim Übergang von der Tiefschlaf- in die REM-Phase und

Aufstehen fällt nicht allen leicht: Ein Schlafphasenwecker kann unter Umständen helfen.



er die schlafende Person zur eingestellten Zeit. Mit Hilfe einer Software ist es möglich, die Schlafdaten auszuwerten.

Regelmässigkeit gefordert

Statt schriller Alarmtöne holen sanfte Melodien wie Meeresrauschen und Vogelgezwitscher einen aus dem Schlaf. Ein Selbsttest über mehrere Wochen hinweg zeigt, dass das System tatsächlich funktioniert – allerdings nur, wenn man bereit ist, Gewohnheiten zu ändern. Der Wecker setzt genügend Schlaf sowie eine konstante Schlafenszeit und somit regelmässige Arbeitszeiten voraus. Es kann sein, dass der Wecker 30 Minuten vor der eigentlichen Aufstehzeit er-

tönt. Wer nicht sofort aus dem Bett steigt, läuft Gefahr, wegen der fehlenden Snooze-Funktion zu verschlafen.

Hat man sich einmal an die Änderungen gewöhnt, fällt das Aufstehen leichter. Die morgendliche Trägheit verschwindet nach und nach. Auch die Müdigkeitsmomente tagsüber treten mit der Zeit seltener auf.

Als Zusatzfunktion gibt es den Einschlafmodus mit ruhigen Melodien. Der Wecker erkennt, dass man eingeschlafen ist, und stellt automatisch ab.

«System ungenau»

Der These von Axbo und den Selbsttests steht Corinne Roth, Leiterin des Schlaflabors des Inselspitals Bern, kritisch gegen-

über. «Das System ist zu ungenau, da wir uns auch in Tiefschlafphasen bewegen», erklärt die Somnologin. Auch das Zeitfenster findet Corinne Roth «speziell»: «30 Minuten sind in der heutigen Gesellschaft viel Schlaf, auf den man mit dem Schlafphasenwecker zum Teil verzichtet.»

Der Leiter der Schlafklinik Luzern und Zuzach, Jürg Schwander, weist darauf hin, dass Bewegungen zwar oftmals nur in der Leichtschlafphase vorkommen, «aber dies ist nicht bei jeder Person gleich». «Laut einer Studie funktioniert der Wecker bei der Hälfte der Testpersonen», führt der Arzt weiter aus.

Er glaubt jedoch daran, dass sich ein Schlafphasenwecker durchaus positiv auswirken kann. Ob er Morgenmuffeln hilft, sei bisher jedoch nicht bestätigt. Schlafstörungen können laut Erfinder mit dem Schlafphasenwecker nicht behoben werden.

Die günstige Variante

Laut neusten Studien und der Klinik für Schlafmedizin Luzern und Zuzach leiden 30 bis 50 Prozent der Bevölkerung unter Schlafmangel. Jürg Schwander stellt fest, dass die Zahl konstant bleibt: «Die Arbeitszeiten und Arbeitswege haben sich zwar verändert, es gibt jedoch nicht mehr Menschen, die Mühe haben, am Morgen aufzustehen.» Im Schlaflabor des Inselspitals Bern beobachtet Corinne Roth hingegen eine steigende Tendenz. Schuld daran seien zu wenig Schlaf und äussere Einflüsse wie Stress und frühe Arbeitszeiten.

Für beide Schlafexperten ist klar, dass es sich nicht lohnt, an Schlaf zu sparen. Es brauche zwar Disziplin, aber bei genügend Schlaf sei man am nächsten Tag effizienter und ausgeruhter. Corinne Roth empfiehlt deshalb eine «günstigere Variante» als Wecker: «Eine Stunde früher ins Bett gehen als gewohnt.» Denn wenn man vom Wecker geweckt wird, hat man bereits zu wenig geschlafen.

MARTINA MAURER

umgekehrt kommt es vermehrt zu Körperbewegungen. So unterscheidet der Axbo-Wecker die Schlafphasen voneinander. Der optimale Aufwachzeitpunkt, also in der Leichtschlafphase, wird innerhalb eines Zeitfensters von 30 Minuten eruiert. Ein Sensor, verpackt in einem Frotteearmband, überträgt die Daten an das Gerät. Falls der Wecker keinen optimalen Zeitpunkt findet, weckt

SPEZIELLE AUFWACHHILFEN

Weckvarianten für Härtefälle

Fliegender-Alarm-Wecker: Diese Aufwachhilfe besteht aus einem Wecker und einem Propeller. Der Wecker klingelt nicht nur, sondern fliegt gleichzeitig davon. Er stellt erst ab, wenn der Propeller wieder an seinem richtigen Platz ist.



Sleeptracker: Das System dieser Armbanduhr weckt einen, wie der Schlafphasenwecker auch, in «Fast wach»- oder Leichtschlafmomenten. Anders als beim

Schlafphasenwecker kann man beim Sleeptracker das Zeitfenster, in dem man geweckt werden will, selbst festlegen. Der Sleeptracker funktioniert tagsüber als normale Uhr.

Sleep Cycle: Der Sleep Cycle ist eine Applikation für das iPhone. Das Gerät wird in der Nacht neben dem Kopf auf der Matratze platziert. Im Grundsatz funktioniert es gleich wie der Axbo-Schlafphasenwecker und der



Sleeptracker. Allerdings misst es nicht die Bewegungen der schlafenden Person, sondern die Vibrationen der Matratze.

Wurfwecker: Dieser Wecker hört nicht auf, zu klingeln, bis er gegen eine Wand geworfen wird. Es gibt ihn in verschiedenen Variationen, wie zum Beispiel als Fussball, Tennisball, Basketball oder Baseball.

Clocky, der Weglaufwecker: Ertönt der Alarm, hat man nur eine einzige Chance, aufzustehen.

Drückt man nämlich die Snooze-Taste, fängt Clocky beim nächsten Ertönen des Alarms an, wild im Zimmer herumzufahren.

Wake-up-Light-Wecker: Eine halbe Stunde vor der eingestellten Weckzeit beginnt das Wake-up-Light damit, das Zimmer wie bei einem Sonnenaufgang nach und nach zu erhellen. Sobald die höchstgestellte

Lichtintensität erreicht wird, gibt das Wake-up-Light auch Geräusche wieder.

Wecker mit Zielscheibe: Dieses Modell verlangt bereits am Morgen



eine hohe Konzentrationsfähigkeit – und Zielsicherheit. Der Wecker mit einer nicht allzu grossen Zielscheibe hört erst auf zu klingeln, wenn mit der Laserfernbedienung ins Rote getroffen wird.

Bilder: geschichtedee.ch

mau

RESTLESS LEGS

Lästig, aber harmlos

Im Flugzeug oder im Bett – kribbelnde Beine sind unangenehm. Ein Medikament kann Abhilfe schaffen.

Wenn es in den Beinen kribbelt und juckt, als würden winzige Ameisen die Nervenbahnen entlangkrabbeln, und der Bewegungsdrang übermächtig scheint, liegt meist ein Fall von Restless Legs Syndrome (RLS) vor. Wem das öfter zu schaffen macht, der sollte den Arzt aufsuchen und abklären lassen, was die Ursache ist. Hinter RLS könnten Eisenmangel, Nieren-, Stoffwechsel- oder Schilddrüsenerkrankungen sowie Nervenschädigungen stehen. Und 25 Prozent aller werdenden Mütter leiden darunter.

Ursachen unbekannt

Können derartige Gründe ausgeschlossen werden, handelt es sich einfach um eine ärgerliche Störung. «Sie ist nicht gefährlich, kann aber die Lebensqualität recht beeinträchtigen», sagt Frank Rihs, Neurologe aus Bern. RLS tritt gehäuft in Familien auf, doch die genauen Ursachen sind nicht bekannt. «Man nimmt an, dass es auf eine Störung des Dopaminhaushalts zurück geht, die dazu führt, dass dieser Botenstoff seine Funktion im Rückenmark nicht voll entfalten kann», sagt Frank Rihs. Zur Erklärung: Dopamin übermittelt an den Schaltstellen von Nerven Informationen.

Sport und Diät helfen nicht

Wen das Kribbeln am Einschlafen hindert oder wen unwillkürliche Beinbewegungen aus den Träumen reissen, dem macht RLS besonders zu schaffen. «Leider helfen weder körperliche Aktivitäten noch Diäten oder Physiotherapie etwas», sagt Rihs. Am wirksamsten sind L-Dopa und modernere Medikamente mit veränderten Wirkmechanismen. L-Dopa wurde ursprünglich zur Behandlung der Parkinson-Krankheit entwickelt. In der Regel setzt eine Besserung rasch nach der ersten Gabe ein, und auch die willkürlichen Beinbewegungen im Schlaf lassen nach. Dadurch verbessert sich die Qualität der Nachtruhe und somit die Befindlichkeit. Allerdings können zu Beginn Nebenwirkungen wie Übelkeit, Brechreiz, Mundtrockenheit oder Kopfweh auftreten. Auch ist das Medikament nicht für jeden geeignet. Tabu ist es für Schwangere und Personen, die an schweren Schilddrüsenüberfunktionen, Herz-, Leber- oder Nierenerkrankungen leiden.

Check-up

«MEDICAL TALK»

Spiraldynamik

Im Anschluss an eine Diagnose kann sich der Patient, begleitet von Arzt und Therapeut, mit dem Bewegungskonzept Spiraldynamik oft selbst von Beschwerden befreien. pd

Medical Talk: heute um 17.30 und 18.30 Uhr auf TeleBärn. Tägliche Wiederholung. www.telebaern.ch