

## „Bettgeschichten: Geheimnisse des Schlafs“

(Bedeutung von Schlaf für den Organismus)

von Elisabeth Heydeck, 11.04.2010

(zdf\_neo – neoSonntag)

Dauer: 43:53

Am Ende des Tages hat der Mensch rund 24 Jahre seines Lebens verschlafen. Sechs bis acht Stunden täglich, das summiert sich. Doch warum schlafen wir eigentlich? Was geschieht im Schlaf, das so wichtig ist, dass alle Lebewesen schlafen müssen? Warum fühlen wir uns so elend nach einer durchwachten Nacht? Woher kommen diese nächtlichen Fressanfälle? Und warum schlafen wir schlecht ein, wenn der Fernseher läuft?

Schlafmangel kostet manche das Leben, andere die Lebensqualität und die Volkswirtschaft Millionen - nicht überraschend in einer Welt, in der ein Langschläfer zur Frühschicht muss. Schlaf hängt eng mit der Zeitstruktur des Menschen zusammen, mit der inneren Uhr, die jedem einzelnen seinen individuellen Rhythmus vorgibt. Doch in modernen Industriegesellschaften leben viele gegen ihre innere Uhr - die Folgen sind Schlafstörungen. Jeder siebte Bundesbürger leidet an chronischem Schlafmangel.



Eine ungewöhnliche Form, den Körper wieder in Einklang zu bringen, ist das Rezitieren von Hexametern. Eine Untersuchung mit Bauarbeitern - die häufig in den auf Großbaustellen üblichen Containern mehr schlecht als recht schlafen - hat gezeigt, dass das Rezitieren antiker Verse für einen besseren Schlaf sorgt. 85 Baufirmen wurden bereits dahingehend geschult, das Unfallrisiko auf Großbaustellen konnte um ein Viertel reduziert werden.

Allein in Deutschland gibt es über 320 Schlaflabore, die sich mit dem beschäftigen, womit der Mensch im Schlaf beschäftigt ist. Was er tut, wenn er scheinbar nichts tut. Die Antwort lässt sich auf einen Satz reduzieren: All das, wozu er tagsüber nicht kommt.