



Wussten Sie, dass ...

... es im Russischen zwei Wörter für blau gibt, im Ungarischen zwei Wörter für rot aber im Vietnamesischen z. B. kein Unterschied zwischen grün und blau gemacht wird?¹ So uneinig sich ein Russe, ein Ungar und ein Vietnameser bei den Farben wären, so wenig könnten sich Leonardo da Vinci, Donald Trump und Bill Gates auf einen „Normalen Schlaf“ einigen. Normal ist meist, womit man aufgewachsen ist. Geht es auch anders – vielleicht sogar besser? Wir haben für Sie Ungewöhnliches, Verblüffendes und möglicherweise Überraschendes rund um das Thema Schlaf gesammelt. Sie werden sehen: Normal ist relativ. Nutzen Sie die Erkenntnisse der Schlafforschung, unser Coaching und erschließen Sie sich neue Perspektiven. Experimentieren Sie – bis Sie den gesunden Schlaf gefunden haben, der zu Ihnen und Ihrem Leben passt.



Schlaflosigkeit – auch am Amazonas

Sie glauben, Schlaflosigkeit sei ein Problem der hochtechnisierten Welt? Sie glauben, ein naturnahes Leben fernab von Anforderungen wie ständiger Erreichbarkeit und Leistungsbereitschaft würde alle Schlafprobleme lösen? Weit gefehlt: „Wer weniger schläft, der härtet sich ab.“ glauben die Piraha-Indianer am Amazonas.² Und sie gehören zu den wenigen Stämmen, die noch heute ohne Strom, Telefon und zwei Tagesreisen entfernt von dem Leben, was wir Zivilisation nennen. Schlaf scheint seit jeher in allen Zivilisationen gleichsam ersehnt wie gemieden zu werden.

Nur 2 Stunden Schlaf pro Tag: Genial oder irre?

Leonardo da Vinci, Nikola Tesla und Thomas Edison – neben der Tatsache, dass alle drei kreative Denker und Erfinder waren, sollen sie alle nur 2-3 Stunden am Tag geschlafen haben. Nikola Tesla von 12 bis 2 Uhr am Stück, die anderen beiden folgten einem sogenannten polyphasischen Schlafzyklus. Das bedeutet: Wachphasen von 3-4 Stunden wechselten sich bei ihnen mit Schlafphasen von 20 bis 30 Minuten ab.³ Ist das gesund? Die National Sleep Foundation empfiehlt für Menschen zwischen 18 und 64 Jahren 7 bis 9 Stunden Schlaf.⁴ Aber es gibt eben auch andere Schlaf-Typen. Leonardo da Vinci wurde mit seinem Schlafrhythmus 67 Jahre alt und litt – soweit bekannt – nie unter größeren Erkrankungen. Nikola Tesla dagegen soll als junger Erwachsener einen Nervenzusammenbruch erlitten haben. Ob dies allein dem Schlafmuster zuzurechnen ist, ist allerdings fraglich.

Das Mittelalter lässt grüßen

Sie hassen es, nachts wach zu liegen? Sie haben Angst nachts aufzustehen, weil Sie dann ja erst recht wach sind? Soweit Forscher das heute sagen können, war es im Mittelalter für viele Erwachsene üblich, in 2 Etappen zu schlafen und dazwischen ca. eine Stunde wach zu sein. Laut Roger Ekirchs Buch „At Day's Close: Night in Times Past“ wurde in dieser Zeit regelhaft gebetet, gearbeitet oder studiert.⁵



Wussten Sie, dass ...

Donald Trump – ein Kurzschläfer?

Donald Trump soll sinngemäß einmal gesagt haben, er sei kein großer Schläfer. Er schlafe drei bis vier Stunden und dann wälze er sich hin und her und wolle einfach herausfinden, was gerade in der Welt passiert.⁶ Tatsächlich gibt es sogenannte Kurzschläfer, die mit weniger Schlaf als den empfohlenen 7 bis 9 Stunden auskommen.⁴ Nur bei einem sehr kleinen Teil der Bevölkerung bleibt dies aber tatsächlich dauerhaft ohne gesundheitliche Folgen. Verantwortlich dafür könnten sogenannte Kurzschläfer-Gene sein. An einem verlässlichen Test arbeiten Forscher aber noch.⁷ Wer nun aber glaubt, dass vielleicht alle erfolgreichen Menschen wenig schlafen, liegt auch daneben. Winston Churchill oder Bill Gates genossen bzw. genießen sieben Stunden Schlaf.³

Schlafzimmer der außergewöhnlichen Art

Freiwillig unter „Sauerstoffmangel“ schlafen? Der erfolgreiche US-amerikanische Schwimmer Michael Phelps soll sich zweitweise eine Schlafzimmeratmosphäre geschaffen haben, die man sonst nur in großen Höhen findet. Durch den niedrigen Sauerstoffgehalt wird der Körper dazu angeregt, mehr rote Blutzellen zu produzieren, damit der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Bei Mariah Carey soll es dagegen dampfen. Es wird berichtet, dass die Sängerin nach Möglichkeit 15 Stunden am Tag schläft und 15-20 Luftbefeuchter in ihrem Schlafzimmer hat.

Kann man auch zu schnell einschlafen?

Beneiden Sie Menschen, die einschlafen, kaum dass ihr Kopf das Kissen berührt? Tatsächlich kann dies laut National Sleep Foundation ein Zeichen für Schlafmangel sein.⁸ Dauert es länger als eine Stunde, ist ihr Körper vielleicht noch nicht bereit zum Schlafen, z. B. weil Sie noch nicht müde sind, Koffein getrunken oder kurz vor dem Zu-Bett-Gehen Sport getrieben haben. Als „normal“ gilt in der Regel, wenn Sie etwa 10 bis 20 Minuten brauchen, um einzuschlafen.

Quellen:

1. Zentrum für allgemeine Sprachwissenschaft, Typologie und Universalienforschung: Wörter und Farben; Geisteswissenschaftliche Zentren Berlin; verfügbar unter <http://amor.cms.hu-berlin.de/~h2816i3x/Poster/Farbwo%CC%88rter.pdf> (zuletzt abgerufen 02/2019).
2. Glaubrecht M: Piraha-Indianer: „Schlaf nicht, hier gibt es Schlangen!“ Der Tagesspiegel (2010), online verfügbar unter <https://www.tagesspiegel.de/wissen/das-gluecklichste-volk-der-welt-pirah-indianer-schlaf-nicht-hier-gibt-es-schlangen/1932682.html> (zuletzt abgerufen 02/2019).
3. BEC Crew: The Sleeping Habits of The Rich, The Powerful, And The Genius; Sciencealert; online verfügbar unter: <https://www.sciencealert.com/these-are-the-sleeping-habits-of-the-rich-the-powerful-and-the-genius> (zuletzt abgerufen 02/2019).
4. National Sleep Foundation: National Sleep Foundation recommends new sleep times; online verfügbar unter: <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1> (zuletzt abgerufen 02/2019).
5. How did people sleep in the Middle Ages? Online verfügbar unter <http://www.medievalists.net/2016/01/how-did-people-sleep-in-the-middle-ages/> (zuletzt abgerufen 02/2019).
6. Ramsey L: Trump's doctor says he only sleeps 4-5 hours each night — and there could be a scientific reason why. Business Insider (2018); online verfügbar unter <https://www.businessinsider.de/some-people-only-need-a-few-hours-of-sleep-2016-12?r=US&IR=T> (zuletzt abgerufen 02/2019).
7. Curtis BJ, Williams PG, Jones CR et al.: Sleep duration and resting fMRI functional connectivity: examination of short sleepers with and without perceived daytime dysfunction. Brain Behav (2016) 6(12): e00576.
8. National Sleep Foundation: It may not be as long as you think; online verfügbar unter <https://www.sleep.org/articles/how-long-to-fall-asleep/> (zuletzt abgerufen 02/2019).