

Interview mit Schlafmediziner Prof. Jürgen Zulley: Licht macht glücklich und Musik lockt den Sandmann

Deutschlands bekanntester Schlafmediziner Prof. Jürgen Zulley erzählt über das Auge, das Ohr und das Glück und den Schlaf.

Welche Bedeutung hat das Auge für unsere Seele?

Eine große. Das helle Tageslicht, das aufs Auge fällt, dient nicht nur zum Sehen, sondern führt auch dazu, dass unser Nachthormon Melatonin nicht mehr ausgeschüttet wird. Melatonin drückt die Stimmung, macht müde und teilt mit: Jetzt ist Nacht, stell deine Systeme um, fahr Leistung runter und Regeneration hoch. Helles Licht hellt die Stimmung auf. Weniger Melatonin heißt automatisch mehr vom Gute-Laune-Hormon Serotonin. Licht heißt also bessere Stimmung und erhöhter Antrieb.

Viele leiden unter der Winterdepression?

Ja, denn Melatonin unterliegt auch einem Jahreszyklus. Ab November steigt der Melatoninspiegel an. Viele leiden dann unter regelrechten Depressionen, aber auch wir Normalos spüren: Ab März wird alles wieder gut.

Was tun?

1. Wissen. 2. Tun. Wissen, sprich Information ist Verlust der Hilflosigkeit. Wenn ich weiß, ich leide unter Lichtmangel, mach ich im Büro alle Lichter an. Gehe jeden Tag eine halbe Stunde raus. Durch das UV-Licht produziert die Haut auch noch Vitamin D. Licht tut der Haut gut, den Knochen gut, der Seele gut.

Was halten Sie von Lichttherapie-Geräten?

Mit Hilfe künstlicher Speziallampen kann ich mir die Sonne ins Zimmer holen. Die wirken über das Auge, Sonnenstudio bringt nichts. Da muss man ja die Augen zumachen.

Per Lux-Lampe halten sich Manager am Schreibtisch wach.

Ja, ich auch. Wenn ich mittags durchhänge, schalte ich mir die Lampe an. Tanke 30 Minuten lang 10 000 Lux aus einer Entfernung von einem halben Meter. Und morgens macht einen der Lichtwecker wunderbar schnell wach. Gute Firmen richten ihre sozialen Zentren, wo sich die Mitarbeiter zu kommunikativen Pausen treffen, übrigens mit hellem Licht ein.

Melatonin gilt als Jungbrunnen, auch wenn man ihn als Pille schluckt?

Davon halte ich bislang gar nichts. Die Produkte, die im Ausland erhältlich sind, wirken nicht besser als Placebos, haben aber Nebenwirkungen. Im Tierversuch schrumpfen die Hoden, bei Männern verschlechtert sich die Qualität der Spermien. Vielleicht gibt es in Zukunft Medikamente, die die körpereigene Produktion beschleunigen.

Studien zeigen: Augen zu machen hält schlank.

Genau: Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank. Während wir schlafen wird Leptin ausgeschüttet, das vermittelt ein Sättigungsgefühl. Deswegen schaffen wir es, zwölf Stunden nichts zu essen, ohne Hunger zu haben. Wenn wir nicht schlafen, wird Leptin nicht mehr ausgeschüttet und wir laufen zum Kühlschrank. Laut US-Studien führt das zu Übergewicht. Schlafgestörte sind eher übergewichtig.

Und schlafen hält jung?

Ja. Im Tiefschlaf schüttet der Körper Wachstumshormone aus. Die reparieren jede Zelle, halten den ganzen Körper jung, sie straffen die Haut, stärken das Immunsystem. Und die Testosteronproduktion in der Nacht baut Muskeln auf und Fett ab. Bei der Frau übernimmt diese Arbeit das Progesteron.

Lärm ist der größte Schlafräuber?

Lärm mindert den Tiefschlaf, damit die Regenerationsphase, und das schlägt aufs Herz. Wir hören nämlich, während wir schlafen. Unser Gehirn ist wach. Es ist dergestalt wach, dass es hört und überlegt, ob das Geräusch wichtig oder unwichtig ist. Es weckt uns, wenn es wichtig ist. Deswegen hört die Mama das wimmernde Baby, aber den vorbeidonnenden LKW nicht. Dieses Phänomen kennen wir auch vom Hund. Der wacht von einem Geräusch auf, das wir nicht hören, und schlägt an. Er schläft aber tief und fest, während die Musikanlage dröhnt. Insofern sind wir auch noch ein bisschen Hund. Uns interessiert nicht so sehr die Lautstärke, vielmehr die subjektive Bedeutung des Geräusches. Frisch verliebt, stört einen das Schnarchen des Partners nicht, man schläft, weil man das Geräusch akzeptiert. In dem Moment, wo das Schnarchen stört, ist man auch im Schlaf nicht mehr bereit, es zu tolerieren.

Stimmt es, dass man mit Musik besser schläft?

Musik ist monotone Stimulation. Und damit schläft man besser ein. Ich halte Musik für eine der besten Methoden, in den Schlaf zu finden. Ruhige klassische Musik, mir ist das Requiem von Fauré am liebsten. Oder Mozarts kleine Nachtmusik. Man muss das Stück sehr leise stellen – und es kennen. Nur dann hindert es einen daran zu grübeln. Deswegen hab ich etwas gegen Walgesänge und Meeresrauschen, da hört man nicht hin.

Und wach wird man morgens auch hervorragend mit Musik. Munterer Musik. Ohrwürmern. Mit dem Radiowecker.

Und wer entspannt lebt, macht mittags die Augen zu?

Genau. Studien zeigen: Wer einen Mittagsschlaf hält, arbeitet effektiver, macht weniger Fehler. Man sollte nicht länger schlafen als 20 Minuten, nicht in Tiefschlaf kommen. Weil man sich sonst ganz schwer tut mit dem Erwachen. Je länger wir liegen, desto mehr reguliert sich auch der Kreislauf herunter. Man hat Probleme, ihn wieder in Schwung zu kriegen.

Glücklich lebt man nach der inneren Uhr?

Die innere Uhr erzeugt unseren biologischen Rhythmus. Licht stellt die innere Uhr ein. Und Regelmäßigkeit synchronisiert die inneren Rhythmen mit dem Tag. Wer regelmäßig ins Bett geht und aufsteht, regelmäßig isst und sich bewegt, lebt länger. Dazu gehört auch, mit seiner Leistungskurve zu leben. Wir sind keine Maschinen. Vormittags um zehn, elf und um 15 Uhr am Nachmittag haben wir ein Leistungshoch, und alle 90 Minuten braucht der Körper eine Pause.