

Und wenn das fünfte Lichtlein brennt ...

dann hast du Weihnachten verpennt.

So, liebe Eltern und Erziehungsberechtigte, heißen die manchmal scherzhaft von Kindern an das Gedicht „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“! angefügten letzten Zeilen. Hätten wir doch tatsächlich ein wenig mehr geschlafen, was hätten wir uns nicht alles erspart:

Den einen oder anderen Schnupfen, Stürze auf Glatteis, die Sorgen, wem wir was schenken (müssten). Wir hätten dazu eine Menge Energie gespart, wenn wir das warme Bett nur jeweils kurz verlassen hätten. Und zu Weihnachten könnten wir uns ausgeschlafen den Herausforderungen der Verwandtschaftsbesuche stellen und uns dem Kampf gegen die Weihnachtsgans widmen (wahrscheinlich hätten wir im Schlaf vorher sogar ein paar Kilo abgenommen!).



Ganz im Ernst: Viele psychosomatische Erkrankungen, das Burn-Out-Syndrom bei Erwachsenen und auch das sich immer weiter ausbreitende ADHS-Syndrom bei Kindern und Jugendlichen werden nach Meinung etlicher Forscher nicht selten deutlich verstärkt oder entstehen gar erst, weil die Betroffenen zu wenig geschlafen haben. Dazu kommt der immer noch steigende Medienkonsum.

Die Forschung hat längst gezeigt, wie notwendig der Nachtschlaf ist. Währenddessen werden Organe und Gewebe regeneriert, Infekte bekämpft, Eindrücke verarbeitet, wichtige Erinnerungen verfestigt und unwichtige verworfen. Wir müssen schlafen, um geistig und immunologisch fit zu bleiben. Wer ausreichend schläft, betreibt »aktives Anti-Aging«.

Unter Kinderärzten sorgte vergangenes Jahr eine **Studie aus Finnland** für Aufsehen: Sieben- und Achtjährige, die mit 7,7 Stunden für ihr Alter **zu wenig Schlaf** bekamen, waren deutlich zappeliger als Normalschläfer. Ergebnisse einer US-Studie von 2006 runden dieses Bild ab. Deshalb rät auch der Zürcher Kinderarzt Oskar Jenni: »Ein gewisser Prozentsatz der ADHS-Kinder sollte einfach länger schlafen.«

Der US-Psychiater David Dinges quälte tagsüber seine Probanden mit Leistungstests, nachts gönnte er ihnen unterschiedlich lange Ruhe. Manche durften in seinem Schlaflabor in Philadelphia acht Stunden schlafen, andere nur sechs oder vier. Im Laufe der zweiwöchigen Experimentierphase zeigte sich: Nur die Ausgeschlafenen blieben auf der Höhe ihrer Leistung. Die anderen zeigten von Tag zu Tag größere Schwächen; je weniger Schlaf sie bekamen, umso schlechter wurden ihre Testergebnisse. Erstaunlich war allerdings, dass die Wenigschläfer nach etwa vier Tagen nicht mehr müder wurden, sondern sich regelrecht ans Übernächtigtsein gewöhnten. Offenbar macht uns anhaltender Schlafmangel also dümmer, ohne dass wir es merken.

Das meinte auch einer unserer ehemaligen Deutsch-Professoren an der Uni Bayreuth schon vor vielen Jahren, der der Auffassung war, der Mensch könne gar kein intelligentes Lebewesen sein, sonst hielte er einen Winterschlaf.

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest, viele ruhige Tage mit gesundem Schlaf und guter Erholung, ganz im Sinne von Erich Kästner: "Wer schlafen kann, darf glücklich sein."

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie viel Glück, Gesundheit. Dazu die Gelassenheit, die uns die Kraft gibt für alle Aufgaben und den Mut, auch einmal auszuruhen.

Herzliche Grüße

Norbert Eger und Alfred Hawcker
(die nach einer Überschlagsrechnung bisher ca. 43 Jahre ihres Lebens verschlafen haben)