Glosse

Wer allein schläft, hat mehr davon

— Wer schläft, sündigt bekanntlich nicht, aber er kann stören, sogar sehr. Dies gilt in erster Linie für das männliche Wesen, wie eine neue wissenschaftliche Untersuchung zeigt. Während Männer besser und tiefer schlafen, wenn ihre Frau neben ihnen liegt, ist dies bei Frauen genau umgekehrt. Und dies gilt unabhängig davon, ob der Mann seinen Schlaf durch Schnarchgeräusche eher laut als musikalisch umrahmt oder nicht. Für diese interessante Beobachtung werden evolutionsbiologische Erklärungsmodelle bemüht: Die Frau sei so sozialisiert, dass sie sich sogar während des Schlafs in ihrer verantwortungsvollen Beschützerrolle fühlt. Man könnte auch sagen, dass für die Frau die Nacht im Bett neben ihrem Mann zu einer zweiten Arbeitsschicht wird, und wer schläft an seinem Arbeitsplatz schon gut. Der Mann macht es sich da einfacher. Während des Schlafs delegiert er jedwede Verantwortung an die Frau und genießt so den Schlaf in vollen Zügen. Das Rollenspiel beim Schlafen ist also matri-

archalisch geprägt, und der Schlaf ist der Spiegel der Beziehung.

Es ist aber schon anerkennenswert, um nicht zu sagen mutig, dass sich die Schlafforscher überhaupt an das heikle Thema „Schlaf und Partnerschaft“ getraut haben. Denn dabei wird ja auch manch unangenehme Wahrheit offenbar. So konnte gezeigt werden, dass die Beziehungen zwischen einer „Eule“, die abends lange wach ist, dafür aber morgens nicht aus dem Bett kommt, und einer „Lerche“, bei der es genau umgekehrt ist, grundsätzlich länger halten als solche mit gleichem Schlafverhalten. Gleich und gleich gesellt sich beim Schlafen also nicht gern. Man könnte also sagen, Partnerschaften funktionieren dann besser, wenn man nicht all zu viel miteinander zu tun hat. Dass Eulen eher zu einem Single-Dasein neigen und häufiger wechselnde Sexualpartner haben, ist naheliegend, und zwar weil sie ihre soziale Aktivität vor allem abends entfalten. Wissenschaftlich belegt ist jetzt auch, dass Männer grundsätzlich schneller einschlafen, und zwar nicht nur nach dem Liebesspiel.

Ganz paradox ist das Schlafmuster aber bei frisch Verliebten. Schlafphysiologisch gesehen schlafen sie – soweit sie überhaupt Zeit dazu finden – eindeutig schlechter als partnerschaftlich etablierte, um nicht zu sagen saturierte Paare. Aber subjektiv fühlen sie sich überraschenderweise immer gut ausgeschlafen. Hier liegt also eine wahnhaft anmutende Verkenntung der Realität vor. Da beweist sich mal wieder: Liebe ist die schönste, allerdings meist spontan reversible Form des Verrücktseins. ■

Dr. Peter Stiefelhagen

© Lenets tan/Fotolia

Endlich allein!

Fit mit 20

Das Herz dankt es noch mit 50

— Körperliche Fitness in jungen Jahren ist offenbar ein unabhängiger Prognosefaktor für ein gesundes Herz im späteren Alter. In der sog. CARDIA-Studie aus den USA zeigte sich bei gut trainierten Teilnehmern ein deutlich verringertes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Tod nach mehr als 25 Jahren.

In der prospektiven Longitudinalstudie wurden 4.872 Teilnehmer knapp 27 Jahre beobachtet. Alle hatten im Alter zwischen 18 und 30 Jahren Fahrradergometertests absolviert. Der Grad der Fitness in jungen Jahren korrelierte mit dem Risiko eines Herz-Kreislauf-Ereignisses und mit der Mortalität im mittleren Alter: Wer bei den Ergometertests länger durchhielt, hatte eine deutlich geringere Wahrscheinlichkeit, später einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, einen atherosklerotischen Befund zu erhalten oder wegen eines kardiovaskulären Problems wie Angina pectoris oder Herzinsuffizienz ins Krankenhaus zu kommen. Mit jeder Minute, die die Teilnehmer zusätzlich strampelten, sank das langfristige Risiko für solch ein kardiovaskuläres Ereignis um 12%. Die spätere Gesamtsterblichkeit sank mit jeder Minute um 15%. Und: Wer sich auf dem Fahrradergometer besser schlug, hatte 25 Jahre später einen signifikant niedrigeren LV-Masse-Index und eine bessere linksventrikuläre Funktion im Herzecho. ■ eo

© Neustockimages / iStock

Gute Aussichten.

■ Shah RV et al. JAMA Intern Med 2015, online 30. November