



Schlummertaste drücken verbessert Kognition

Frohe Botschaft für Morgenmuffel -- Autor: Dr. Robert Bublak

Der „snooze button“ richtet offenbar weniger Unheil an als vielfach befürchtet. Für manche Chronotypen scheint er sogar ein kognitiver Muntermacher zu sein.

Im Jahr 1913 bestand kurzfristig die Hoffnung, die Welt könne doch noch zu einem freundlicheren Ort werden – jedenfalls für jene, die morgens nicht so leicht aus dem Bett finden. Im Uhrenland Schweiz, wo sonst, meldete ein gewisser Robert Türck auf dem Zürcher Patentamt einen Mechanismus für Wecker an, der „nach einer erstmaligen Ausstellung des Läutwerks eine Wiederholungsauslösung mit dem Gehwerk in eine Verbindung bringt“: die heute so genannte Schlummertaste.

Schon im Jahr darauf freilich war es mit Weltkriegsbeginn mit der Freundlichkeit und dem Schlummern gründlich vorbei, und das blieb im Großen und Ganzen für die folgenden gut 20 Jahre so. Erst Anfang der 1950er-Jahre konnten die Menschen wirklich wieder ruhiger schlafen, und prompt trat Edward Gordon aus Pittsburgh, Ohio, auf den Plan, der seinerzeit beim US-Patentamt den Antrag für einen „automatischen Rückstellmechanismus für die Abschaltung von Weckern“ einbrachte.

So willkommen die Snooze- oder Schlummertaste für morgendliche Spätzügler ist, so argwöhnisch betrachten Schlafmediziner den patentierten Mechanismus. „You snooze, you lose!“, ist zu hören, womit die Schlummerer als Verlierer hingestellt werden sollen. Entglei-

sende zirkadiane Rhythmen werden dafür ebenso bemüht wie ein aus den Fugen geratender Hormonhaushalt.

Wer sich mehr Schlaf gönnt, muss kein böses Erwachen befürchten

Den Snoozern zur Seite und Bettstatt eilt nun eine schwedisch-amerikanische Arbeitsgruppe von Psychologen, Neurowissenschaftlern und Physiologen, angeführt von Tina Sundelin vom Karolinska-Institut in Stockholm. In zwei Studien haben die Forscherinnen das Snoozen sowie seine Folgen untersucht und kommen zu dem Schluss: Alles halb so wild, wer sich am Morgen ein, zwei weitere Viertelstündchen Schlaf gönnen will, muss kein böses Erwachen fürchten.

Laut der Ergebnisse von Sundelin und Mitarbeitern sind es v. a. jüngere Menschen und chronotypische Nachtenten, die aus dem Bett heraus die Schlummertaste bearbeiten. Snoozen ist verbreitet, 71% der rund 1.700 Probanden berichteten, es werktags zu praktizieren. Manche halten das offenbar bis zu drei Stunden durch. Beschränkt sich das Snoozen aber auf bis zu 30 Minuten, ist kein Effekt auf die Kortisol-assoziierte Aufwachreaktion festzustellen. Die Schlummertaste hilft sogar zu vermeiden, dass Snoozer aus dem Tiefschlaf gerissen werden.

Geistige Leistungsfähigkeit büßen Freundinnen und Freunde der Schlummertaste offenbar nicht ein. Direkt nach dem Aufwachen zeigten sich Snoozer sogar kognitiv verbessert – nach 40 Minuten war der Effekt allerdings wieder verschwunden. Immerhin aber hilft die Schlummertaste allem Anschein nach, morgendliche Trägheit zu überwinden, Robert Türck und Edward Gordon sei Dank. ■

Quelle: Sundelin T et al. J Sleep Res 2023;e14054; doi: 10.1111/jsr.14054

Kleinere DOAK-Dosis für Multimorbide?

Bei VHF -- Für gebrechliche Ältere mit Vorhofflimmern (VHF) scheint es angebracht, direkte orale Antikoagulanzen (DOAK) in kleinerer Dosis zu verabreichen als die Standardtherapie (10 mg Apixaban, 300 mg Dabigatran oder 20 mg Rivaroxaban täglich) vorsieht. In einer US-Studie mit 22.000 multimorbiden VHF-Patienten \geq 65 Jahren verminderte dies die Blutungsgefahr ohne Nachteile mit Blick auf Thromboembolien und Mortalität. ■

Quelle: Hayes KN et al. J Am Heart Assoc 2023;12:e029865; doi: 10.1161/JAHA.122.029865