

Vom Fluch der ersten Nacht

Studie enthüllt, warum viele Menschen in fremden Betten oft ohne Schlaf bleiben.

PROVIDENCE. Ankunft im Traumhotel - doch am nächsten Morgen fühlt man sich wie durch den Wolf gedreht: Der „Erste-Nacht-Effekt“ ist keine Seltenheit. Forscher haben ihm nun nachgespürt. „Wenn du das Kopfkissen wechselst, schläfst du nicht“, sagt ein japanisches Sprichwort. Jetzt haben US-Forscher herausgefunden, warum die erste Nacht in fremden Betten oft so wenig erholsam ist: Die linke Hirnhälfte verharrt in der ungewohnten Umgebung in einer Art Habacht-Stellung und bleibt wacher als die rechte, berichten Yuka Sasaki von der Brown University (Providence, US-Bundesstaat Rhode Island) und Kollegen in der jüngsten Ausgabe von „Current Biology“.

Leicht ansprechbar

„Wir wissen, dass Meerestiere und manche Vögel einen solchen Ein-Hemisphären-Schlaf haben, bei dem eine Hirnhälfte wach bleibt und die andere schläft“, erläutert die Professorin für Kognitive



Schlaf zu finden ist für viele schwer. Noch mehr plagt Schlaflosigkeit aber offenbar in fremden Betten.

Linguistik und Psychologie. Zwar würden menschliche Gehirne nicht ebenso asymmetrisch arbeiten wie die von Meerestieren. Aber womöglich „haben unsere Gehirne ein Miniatur-System dessen, was Wale und Delphine haben“, sagt Sasaki.

Das Team nahm mit Hirnstrommessungen und bildgebenden Verfahren den Schlaf von 35 Freiwilligen in der ers-

ten und der achten Nacht im Schlaflabor unter die Lupe. Ergebnis: In der ersten Nacht waren die linken Hirnhälften in der sonst erholsamen, langwelligen Tiefschlafphase besonders leicht anzusprechen. Der Unterschied war im sogenannten Default-Mode-Netzwerk zu sehen. Es wird wohl im wachen Zustand beim Nichtstun aktiviert, sorgt für ein gewisses Hinter-

grundrauschen und generiert Tagträumereien und Gedankenketten.

Eigenes Kopfkissen

Der Schlafforscher Dieter Riemann vom Universitätsklinikum Freiburg nennt die Studienergebnisse neu und hochinteressant. „Die Ergebnisse passen in eine Forschungsrichtung, die man ‚local sleep‘ nennt, in diesem

Fall dann allerdings eher ‚local wakefulness‘. Diese geht davon aus, dass Schlaf eben kein absolut homogener Zustand des gesamten Gehirns ist.“ Seiner Meinung nach lassen sich daraus generell Strategien zur Behandlung von Schlafstörungen entwickeln. „Wir gehen ja davon aus, dass bei chronischen Insomnien eine permanente Übererregtheit - letztendlich Ausdruck einer Habacht-Stellung - vorliegt.“ Bei chronischen Schlafstörungen könnten Entspannungstechniken, aber auch gezieltes Späterins-Bett-Gehen helfen.

Um dem Fluch der ersten Nacht zu entgehen oder ihn zumindest etwas zu lindern, empfiehlt Sasaki allen Reisenden, ihr eigenes Kopfkissen mitzunehmen oder stets ähnliche Hotels zu buchen. Möglicherweise seien Vielreisende jedoch auch in der Lage, die nächtliche Habacht-Stellung auszuschalten. „Menschliche Gehirne sind sehr flexibel“, merkt Sasaki dazu an. An der Brown University versuche man derzeit, den „wachen“ Teil des Gehirns mit einer bestimmten Technik auszuschalten und zu testen, ob sich der Schlaf dadurch verbessern lasse.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf leben

DORNBIERN. Im letzten Vortrag der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs geht es um das Gelingen von Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Nicht nur hierzulande, sondern auf der ganzen Welt stellen sich Eltern dieselbe Frage: Wie schaffen wir das, und wie geht es den Kindern dabei? Referentin Michaela Schonhöft beschäftigt sich damit, wie Eltern in anderen Ländern mit derselben Problematik umgehen und liefert zum Thema „Work-Life-Balance - über den Tellerrand betrachtet“ inspirierende Lösungsansätze. Termin: Mittwoch, 18. Mai 2016, 20 Uhr, ORF-Landesstudio, Dornbirn. Eintritt frei, Anmeldungen: E-Mail: andrea.pfanner@voki.at

Herzinfarkt und Schlaganfall

WIEN. Nahezu 1,1 Millionen Bürger sind im Jahr 2013 in der Europäischen Union an Herzinfarkten (rund 644.000 Todesfälle) oder Schlaganfällen (fast 433.000 Todesfälle) gestorben. Jedes fünfte Ableben (21,6 Prozent) ist auf diese Krankheiten zurückzuführen, berichtete Eurostat. In Österreich starben 2013 exakt 15.024 Personen an einem Herzinfarkt und 5182 Personen an einem Schlaganfall.

Keine E-Zigaretten mehr für Jugendliche

WASHINGTON. Der Verkauf von elektronischen Zigaretten an Jugendliche unter 18 Jahren wird in den USA verboten. Wie die Lebensmittel- und Arzneimittelaufsicht FDA unlängst mitteilte, müssen Hersteller die Packungen künftig auch mit einer Warnung versehen. Daraus müsse klar und deutlich hervorgehen, dass E-Zigaretten süchtig machendes Nikotin enthalten könnten. Das Verkaufsverbot soll im August in Kraft treten, für die übrigen verschärften Regelungen gilt eine längere Übergangsfrist.

Die FDA zeigte sich alarmiert angesichts der zuneh-

menden Beliebtheit von E-Zigaretten, besonders unter den Jugendlichen und jungen Menschen. Laut den Zahlen vom vergangenen Jahr konsumierten rund drei Millionen Schüler E-Zigaretten, etwa eine halbe Million mehr als im Jahr zuvor. „Wir können nicht zulassen, dass die riesigen Fortschritte auf dem Weg zu einer tabakfreien Generation von Produkten untergraben werden, die unsere Gesundheit und unsere Wirtschaft derart treffen“, sagte Gesundheitsministerin Sylvia Burwell. E-Zigaretten verdampfen Flüssigkeiten zum Inhalieren.

Hilfe aus Vorarlberg für todkranken Brasilianer

Über Verein „Geben für Leben“ konnte bereits der 27. Lebensretter gefunden werden.

KRUMBACH. Und wieder konnte über den Verein „Geben für Leben“ eine Lebensretterin gefunden werden. Bianca Steurer (32) aus Krumbach hat ihre Stammzellen für einen 23-jährigen Brasilianer gespendet. „Die Vorarlberger Gene sind wohl einzigartig“, freut sich auch Obfrau Susanne Marosch.

Bianca Steurer nahm im vergangenen September an



V.l.: Cemanur Kartal, Bianca Steurer und Susanne Marosch.

der Typisierungsaktion für Lukas in Bezau teil. Nachdem sie selbst zwei Kinder hat, sei dies für sie selbstverständ-

lich gewesen. Dass es mit der Spende aber so schnell ging, kam jedoch unerwartet. Und auch die Anfrage, eine Knochenmarkspende statt einer Stammzellspende durchzuführen, wird laut Marosch im Nachhinein klar: „Der junge Brasilianer hat eine sehr akute Form der Leukämie und brauchte daher die konzentrierten Zellen aus dem Knochenmark.“

Mittlerweile konnten durch „Geben für Leben“ über 20.000 Menschen typisiert und 27 Stammzellspender konnten Leben retten.

Heimatkunde-Lösung



Damüls

Denk pumperl JUNG!

UNIQA Gesundheitsvorsorge
Mehr auf www.uniqa.at

Denk UNIQA