

## Der Einfluss der Sonne auf unseren Schlaf



Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

Dass sich eine tägliche Sonnenlichtexposition positiv auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus auswirkt, ist längst erwiesen. Für „Mehr Licht!“ plädiert auch der Schlafexperte Peter Spork in seinem Buch „Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft“. Via Lichtsensoren in der Netzhaut der Augen erhält unser Organismus die nötigen Impulse, um entweder wach zu sein (tagsüber) oder schläfrig zu werden (abends, wenn es dunkel wird). Es ist empfehlenswert, am Tag viel draussen zu sein (ohne Sonnenbrille!) oder – wenn das nicht möglich ist – zu Hause und am Arbeitsplatz für gute Lichtverhältnisse zu sorgen. Abends hingehen sollten wir auf helles und kaltes Licht (Handy, PC etc...) möglichst verzichten, da uns dies wach hält.

Der amerikanische Schlafforscher und Präsident der *Sleep Research Society* Jérôme Siegel ist der Frage nachgegangen, ob auch Menschen in ursprünglich lebenden Jäger-Sammler-Kulturen unter Schlafstörungen leiden.<sup>1</sup> Er fand heraus, dass diese nicht einmal ein Wort für „Schlafstörung“ kennen. In der Tat schlafen sie besser und sind tagsüber fitter. Und dies erstaunlicherweise, obschon sie viel weniger schlafen (nämlich nur ungefähr 6,5 Stunden) als der durchschnittliche Mensch in modernen Gesellschaften. Damit ist der Mythos, dass viel Schlaf wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist, teilweise widerlegt. Es geht vermutlich weniger um die Quantität als um die Qualität des Schlafs.

---

<sup>1</sup> <http://newsroom.ucla.edu/releases/our-ancestors-probably-didnt-get-8-hours-a-night-either>



Als Ursache der besseren Schlafqualität sieht Siegel die tiefere Abend- und Nachttemperatur, da die Jäger und Sammler nicht in geheizten Räumen schlafen, die regelmässigen Aufwachzeiten und die vermehrte Lichtexposition tagsüber. Das morgendliche Sonnenlicht scheint in Bezug auf die innere Uhr und die emotionale Verfassung eine besonders wichtige Rolle zu spielen.

Die Sonne ist aber nicht nur wegen ihrer Auswirkung auf den Schlaf-Wachrhythmus von Bedeutung, sondern auch, um das für unsere Gesundheit so wichtige Vitamin D3 bilden zu können. Aus Angst vor Hautkrebs bleiben wir jedoch oft am Schatten oder schmieren uns mit einer dicken Schicht Sonnencreme voll. Natürlich ist es wichtig, sich vor einem Sonnenbrand zu schützen – nur hat das Ganze einen Haken: Im Schatten und durch die Sonnencreme hindurch ist unser Körper nicht in der Lage, genügend Vitamin D3 zu bilden. Vitamin D3-Mangel ist auf der Nordhalbkugel der Erde jedoch ein gut untersuchtes Phänomen und bringt zahlreiche gesundheitliche Nachteile mit sich. Unter anderem Müdigkeit, Nervosität und Schlafstörungen.

*„Trotz der Verfügbarkeit von Nahrungsergänzungsmitteln stellt der Aufenthalt in der Sonne unverändert die natürlichste Form dar, um die Vitamin-D-Reserven aufzufüllen. Die Autoren Wabitsch, Koletzko und Moß raten in ihrem Konsensuspapier zwei Mal die Woche zu einer Sonnenexposition von je fünf bis 30 Minuten, die in den Monaten von April bis September zwischen zehn und 15 Uhr stattfindet. Dabei bleiben der Kopf, die Arme und die Beine unbedeckt und ungeschützt. Sonnenschutzmittel reduzieren den Kontakt der UV-B-Strahlen mit der Haut, wodurch sich die Vitamin-D-Produktion reduziert. Die empfohlene Zeitspanne von fünf bis 30 Minuten stellt das Optimum im Spannungsfeld zwischen Bildung von Cholecalciferol und Sonnenbrand dar. Sofern Eltern auf die Empfehlung achten, erreicht der Spiegel an Vitamin D bei Kindern ein gesundes Niveau.“<sup>2</sup>*

So stellt sich die Frage: Könnte es sein, dass viele Kinder (und Erwachsene) deshalb schlecht (ein)schlafen, weil sie zu wenig draussen und an der Sonne sind, so dass ihre innere Uhr nicht optimal eingestellt und ihr Vitamin D3-Spiegel zu niedrig ist?

Sibylle Lüpold, Juni 2017

---

<sup>2</sup> <https://www.vitamindmangel.net/vitamin-d-bei-kindern.html>