

scherteam um den Genetiker Hassan Dashti befragte 450 000 Probanden zu deren Napping-Gewohnheiten und glich deren Antworten mit ihrem Erbgut ab. Man fand dort 123 Regionen, die mit dem täglichen Extra-Schlaf in Verbindung stehen. Die regelmäßigen Power-Napper waren genetisch anders konstruiert als diejenigen, die den Tag durchgehend wach verbringen. „Das Nickerchen ist offenbar auch biologisch bedingt“, resümiert Dashti, „und nicht nur eine Umwelt- und Verhaltensentscheidung“.

Schlafdrang liegt in den Genen

Wer also keine Lust aufs Nickerchen verspürt, muss sich nicht grämen, dass er dadurch etwas verpasst, denn es liegt ja schließlich in seinen Genen. Er bewegt sich damit auch, wie Jerome Siegel von der University of California betont, im Einklang mit dem ursprünglichen Lebensstil des Homo sapiens.

Der US-Hirnforscher hat das Schlafverhalten von Jägern und Sammlern untersucht, die fernab der Zivilisation in Tansania, Namibia und Bolivien leben. Diesen Völkern wird nachgesagt, dass sie ähnlich leben wie der Steinzeitmensch vor 12 000 Jahren - und sie besitzen offenbar keine sonderliche Neigung zum Nickerchen.

Die Indigenen nehmen zwar eine

kommen in einer aktuellen Auswertung von 20 Studien zu dem Schluss, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund ein Drittel erhöht, wenn man sich tagsüber länger als 60 Minuten zum Schlummern zurückzieht. Die mögliche Erklärung: Die ausgedehnten Nickerchen gehen zu Lasten des Nachtschlafs, dem bei der Regeneration und Blutdruckkontrolle eine entscheidende Rolle zukommt. Bei Männern ist dieser Effekt deutlich schwächer ausgeprägt - und dafür haben die Forscher keine Erklärung.

Kürzere Schlummerpausen am Tage tragen also mehr zur Gesundheit bei als längere. Bei der Schlafstellung kann man jedoch flexibel bleiben. Der Vorteil der Sitzposition: Sie verhindert, dass man zu tief im Schlaf versinkt. In Japan hat sie eine lange Tradition. Man nennt sie dort „Inemuri“, eine Kombination aus „i(ru)“ = anwesend sein und „nemuri“ = Schlaf.

Die Wiener Japanologin Brigitte Steger ist überzeugt: „Zwei Minuten Inemuri machen fit für zwei Stunden Arbeit.“ Hierzulande ist Schlafen im Sitzen nicht jedermanns Sache. Man sollte auch frühestens 30 Minuten nach dem Mittagessen damit beginnen. Denn vorher ist der Magen zu voll, und es drohen schlechte Träume - und ein Reflux aus dem Magen: das Sodbrennen.

So schöpfen Sie neue Kraft

► **Nickerchen schützen vor Frust und Impulsen:** Laut einer Studie der University of Michigan können wir mit frustrierenden Nachrichten besser umgehen, wenn wir vorher ein Nickerchen gemacht haben. Als Hauptursache vermutet Studienleiterin Jennifer Goldschmied, das wir uns dann ausgeruhter fühlen und uns dadurch eher zutrauen, etwas an unserem Unglück ändern zu können. Aus dem gleichen Grund helfen Nickerchen auch bei der Impulskontrolle: Wer ausgeruht ist, hat mehr Kraft, um sich selbst in den Griff zu bekommen. Das Nickerchen schützt also beispielsweise vor dem spontanen Griff in die Keksdose oder unbedachten Bemerkungen gegenüber Kollegen, Chefs oder Freunden.

► **Längere Nickerchen verbessern das Gedächtnis:** Früher legte man vor dem Schlafengehen das Mathe-Buch oder das Vokabelheft unter das Kopfkissen zur Vorbereitung auf Klausuren oder Prüfungen. Das ist laut einer Studie der Universität des Saarlandes wohl nicht nötig - aber ein Nickerchen hilft,

vorher Gelerntes abzuspeichern. „Es verbessert das Gedächtnis um den Faktor 5“, so Studienleiter Axel Mecklinger. Der Grund: Schlafen mobilisiert den Hippocampus im limbischen System des Gehirns, und der spielt eine zentrale Rolle beim Abspeichern ins Langzeitgedächtnis. Das Nickerchen der saarländischen Probanden dauerte allerdings 45 bis 60 Minuten, also in diesem Falle deutlich länger als die 10 bis 30 Minuten, die sonst von Schlafforschern empfohlen werden.

► **Schaukeln lassen:** Wer sich fürs Nickerchen in den Schaukelstuhl setzt oder in die Hängematte legt, schläft laut einer Studie der Universität Genf nicht nur schneller ein - er erreicht auch einen deutlich stärkeren Erholungseffekt. Als Erklärung vermutet Studienleiterin Laurence Bayer, dass die rhythmischen Signale, die die Sinnesorgane und das Gleichgewichtsorgan auf der Hängematte liefern, entweder direkt die Schlafareale im Gehirn anregen. Oder aber, sie lassen die maßgeblichen Netzwerke im Ge-

hirn im Gleichklang schwingen, so dass sie insgesamt auf niedriger Wellenfrequenz „funken“. Vom Gehirn ist ja schon länger bekannt, dass es ein ausgesprochen schwingungssensitives Organ ist.

► **Den Wecker stellen:** Salvatore Dali hielt einen Schlüssel in seiner heraushängenden Hand, wenn er sich zum Nickerchen auf die Couch legte. Wenn sich dann die Hand entspannte und den Schlüssel klirrend fallen ließ, wurde er wach, sodass der Künstler nicht zu lange schlummerte. Klingt einfach und genial, hat aber den Nachteil, dass der Schlaf just dann unterbrochen wird, wenn man in ihn eingetreten ist. Besser ist da schon, dass man - wenn das Nickerchen nicht zu lang sein soll - den Wecker stellt. Beispielsweise auf 30 Minuten. Zieht man davon fünf Minuten fürs Einschlafen ab, bleiben höchstens 25 Minuten für den eigentlichen Schlummer. Das ist lang genug für die Erholung und kurz genug, um danach nicht zu benommen zu sein. (zit)

Wie gut kühlen Sonnenschutzfolie und Klimageräte?

Im Sommer können sich Räume durch die Sonne stark aufheizen. Was hilft dagegen und wann eignet sich was am besten?

VON CHRISTINA BACHMANN, DPA

Sonnenschutzfolien reflektieren Sonnenstrahlen und verhindern so, dass sich Räume im Sommer aufheizen. Gute Folien könnten zum Teil Klimageräte ersetzen, so die Stiftung Warentest. In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „test“ wurden elf Produkte untersucht - zehn bekamen die Note „gut“.

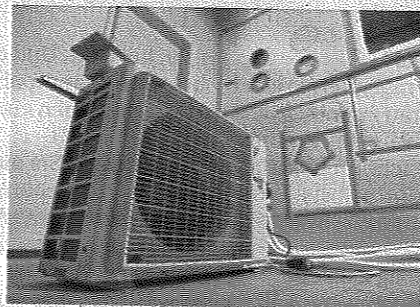
Für Schlafräume im Dachgeschoss empfehlen die Tester stark reflektierende Folien - ganz vorne lagen mit der Durchschnittsnote 2,2: Bruxsafol (AX Plus 20) und Opalfilm (silber 20R sr

Primus Plus). Wer es heller haben will, sollte weniger stark reflektierende Folien verwenden. Hier schnitten mit der Note 2,2 am besten Bruxsafol (AX Plus 70) und Lumar (CHE 55 ER) ab.

Selbst Hand anlegen spart Geld: Wer die Folien selbst montiert, zahlt etwa zwischen 17 und 63 Euro pro Quadratmeter. Kommt der Fachmann und bringt sie an, müssen Kunden im Schnitt mit bis zu 120 Euro pro Quadratmeter rechnen.

Splitgeräte kühlen besser

Wer mit einem Klimagerät die Wohnung kühlen möchte, sollte wissen: Monoblocke sind Splitgeräten hoffnungslos unterlegen. Von insgesamt zehn Geräten schnitten vier in der Kategorie „Kühlen“ mit der Note „gut“ ab, allesamt Splitgeräte. Diese bestehen aus



Wenn die Hitze kommt, sind Klimageräte heiß begehrt. BILD: STIFTUNG WARENTST/DPA

einem Innen- und einem Außenteil und werden fest an der Wand angebracht. Monoblocke dagegen lassen sich einfach in der Wohnung aufstellen, auch ohne die Zustimmung des Vermieters, die bei Splitgeräten eingeholt werden muss.

Die Gesamtnote „gut“ erhielten allerdings nur drei der vier gut kühlenden Splitgeräte. Alle anderen Klimageräte - ob Splitgerät oder Monoblock - wurden lediglich mit „ausreichend“ bewertet. Das liegt unter anderem am Unterpunkt Energieeffizienz, die bei diesen Geräten nur ausreichend bis mangelhaft ist.

Testsieger ist das Splitgerät Daikin FTXJ35MW / RXJ35M (Gesamtnote 2,1). Danach folgen die Splitgeräte Toshiba RAS-13PAVPG-E / RAS-13PKVPG-E (2,4) sowie Mitsubishi Electric MSZ EF35VGKW / MUZ EF35VG (2,5). Das gute Ergebnis drückt sich auch im Preis aus: Für die drei Testsieger müssen Käufer zum Teil deutlich mehr als 2000 Euro hinblättern, alle anderen Geräte kosten unter 1000 Euro.

Im Vergleich sind Sonnenschutzfo-

lien somit eine klimafreundlichere und günstigere Lösung als Klimageräte. Es gibt aber auch Nachteile: Die Sonnenschutzfolien dunkeln Räume ab und können so Heizkosten erhöhen, wie Berechnungen der Tester zeigen. Daher raten sie, über Alternativen nachzudenken. Mit einem Rollläden etwa kann man steuern, wann die Sonne ausgesperrt werden soll.

Doch um bei großen schattenlosen Fenstern nach Süden oder schlechter Dämmung dauerhaft zu kühlen, kann zusätzlich ein Klimagerät sinnvoll sein. Umgekehrt kann bei bereits vorhandenem Gerät eine Folie helfen, es seltener zu benutzen. Das spart mehr Treibhausgas, als im Winter für die zusätzliche Heizung wieder verbraucht wird. Es kann sich also lohnen, beides zu kombinieren.