



HÖREN

Unser Gehör hat die ganze Nacht Bereitschaftsdienst. Eine geräuscharme Umgebung und REGELMÄSSIGKEIT verhelfen zu gutem Schlaf

UNIV.-PROF. DR. MANUEL SCHABUS

DER SCHLAFFORSCHER AN DER UNIVERSITÄT SALZBURG BERICHTET ÜBER DIE AUSWIRKUNGEN DER NÄCHTLICHEN GERÄUSCHKULISSE

Welche Geräusche wirken sich positiv auf unseren Schlaf aus, welche negativ? Unser Schlaf funktioniert am besten, wenn es ganz ruhig ist. Das ist evolutionär bedingt. Schließlich könnte alles, was ein Geräusch macht, eine potenzielle Gefahrenquelle sein. Deshalb kommt unser Ohr, besser gesagt unser Gehirn, nie wirklich zur Ruhe. Selbst im Tiefschlaf gibt es nur kurze Inaktivitätsphasen von einer halben Sekunde. Die Forschung experimentiert gerade damit, wie sich mithilfe von Tönen Tiefschlaf-Wellen anstoßen lassen, die den Tiefschlaf erholsamer gestalten.

Wie lassen sich störende Geräusche am besten ausblenden? Treten Geräusche immer wieder auf, etwa durch regelmäßig vorbeifahrende Züge oder Straßenverkehr vor der Haustür, gewöhnt sich unser Gehirn daran und lernt, dass von dieser Lärmquelle keine Bedrohung ausgeht. Es lässt uns also in Ruhe weiterschlafen. Auf spontan auftretende Geräusche wird ein gesunder Körper immer reagieren. Das ist eine Schutzfunktion.

Wie wirken sich künstliche Geräuschkulissen auf unseren Schlaf aus? In den vergangenen Jahren sind viele Apps auf den Markt gekommen, die Meeresrauschen abspielen oder uns langweilige Texte vorlesen. Aus wissenschaftlicher Sicht hat das keinen nachgewiesenen Vorteil. Klassische Atem- und Entspannungsübungen wirken besser. Sie sind medizinisch geprüft und lenken die Konzentration von der Schlaflosigkeit ab. Schlecht für den erholsamen Schlaf sind unregelmäßige und erregende Hintergrundgeräusche, wie etwa ein Fernseher, der die ganze Nacht durchläuft.



ENDLICH RUHE

01 Angenehme Töne statt Störgeräusche: Die *Sleepbuds II* helfen mit der BOSE-App beim Ein- und Durchschlafen. Von BOSE, € 269,95 **02** Dass Akustik-Vorhänge auch luftig-leicht sein können, beweist Patricia Urquiola mit *Drops Acoustic* für KVADRAT, € 170/Meter **03** Der Teppich *Himani C* von BAXTER schluckt den Schall, Preis auf Anfrage **04** Viel Klang bei kompakten Dimensionen: der *BeoSound Balance*. Von BANG & OLUFSEN, € 2.000 **05** Schalldämpfer: *Ruggy* von GALLOTTI&RADICE, Preis auf Anfrage