



Fotos: Getty Images (2), Iouri Podladtchikov, Universal Music, Columbia Pictures

**Störquelle** Licht im Schlafzimmer führt zu schlechtem Schlaf und depressiven Verstimmungen.

# Helle Nacht, düstere Stimmung

**STUDIE** → Viele Lichtquellen machen die Nächte in Städten und Dörfern immer heller. Das stört den Schlaf und hat Folgen für die Psyche.

Mario Nowak  
@higgsmag

In den meisten Wohngebieten ist es nachts nicht mehr richtig dunkel. In vielen Schlafzimmern dringt Licht der Strassenbeleuchtung oder der Lichterkette des Nachbarn ein. Das beeinträchtigt nicht nur die Schlafqualität, sondern kann sogar zu depressiven Symptomen führen, wie eine Studie japanischer Schlaf Forscher zeigt, an der 863 Personen teilgenommen haben.

Die Forscher besuchten alle Teilnehmer zu Hause

und massen das nächtliche Licht in ihren Schlafzimmern. Dann teilten sie die Teilnehmer in zwei Gruppen auf: **Die einen schliefen in einem dunklen Schlafzimmer, die anderen in einem hellen.** Auch die Stimmung der Probanden erfassten die Forscher mit einem Fragebogen zur Stimmungslage. Nach zwei Jahren zeigte sich: In der Gruppe mit hellen Schlafzimmern litt jeder Siebte an depressiven Symptomen – doppelt so viele wie in der Gruppe mit dunklen Schlafzimmern.

Und dies, obwohl die Lichtmenge in den hellen Schlafzimmern bloss etwa derjenigen einer Kerze entsprach.

Wie genau die nächtliche Beleuchtung Depressionen begünstigt, ist noch nicht klar. Doch sicher ist: **«Licht in der Nacht bringt die innere Uhr durcheinander»**, sagt Helen Christina Slawik, Psychiaterin und Schlafmedizinerin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel. Denn das Licht verhindert eine ausreichende Produktion des Schlafhormons Melatonin. Schlafstörun-

gen sind die Folge. Deshalb sollte man beispielsweise Handys nicht abends im Bett benutzen, rät die Schlafmedizinerin.

Doch nicht nur zu viel Licht in der Nacht sei schädlich, sondern auch zu wenig davon am Tag. **«Wenn wir die Sonne nie sehen, verdüstert sich unsere Stimmung»**, sagt Slawik. Dies zeige sich etwa bei den sogenannten Winterdepressionen, wenn die Tage kurz sind. Ausserdem sei nicht nur die Menge, sondern auch ein regelmässiger Wechsel zwischen hell und dunkel wichtig für den Kör-

per. «Gerade bei Bürojobs ist dies aber oft nicht der Fall», sagt die Schlafmedizinerin, **«denn viele Leuchtstoffröhren erreichen die Helligkeit und die Qualität von Sonnenlicht nicht.»** Deshalb wären in Innenräumen Tageslichtlampen sinnvoll. Das sind spezielle Lampen, deren Lichtzusammensetzung dem natürlichen Sonnenlicht entspricht. In der Nacht aber ist jedes Licht störend, sagt Slawik: «Am besten schläft man in einem stockdunklen Raum.» ●

**Am besten das Handy aus dem Bett verbannen.**

**WISSENSCHAFT. BEWEGEN**  
GEBERT RUF STIFTUNG

Produced by higgs