



Patentes Aus Natur und Wissenschaft

22.9.2003 • 11.30

Jetlog - Wecksystem für Kurzschlaf

Von Michael Hollenbach

Die Vorteile des Nickerchens sind unbestritten. Wer kurz einschläft, der fühlt sich meist fitter als jemand, der ein oder zwei Stunden geschlafen hat. Damit man aber nicht von dem erquickenden Kurzschlaf in den zermürbenden Tiefschlaf abgleitet, haben Wissenschaftler der Universität Hannover jetzt einen speziellen Wecker entwickelt.

Wenn man aus dem Tiefschlaf geweckt wird, ist man schlaftrunken und noch müder als vorher, das kommt daher, dass Geist und Körper sich auf einen Ruhezustand eingeepegelt haben und es ist nicht so ohne Weiteres möglich, wieder auf Hochtouren zu arbeiten.

Erläutert Edgar Zakaria vom Institut für Sozialpsychologie der Universität Hannover. Der 33-jährige Wissenschaftler kennt das Problem aus seiner Studentenzeit. Damals musste er sich durch nächtliches Taxifahren sein Studium finanzieren. Um bei den Vorlesungen wach zu bleiben, besann er sich auf einen Ratschlag seiner Oma: ein kleines Nickerchen und dabei einen Schlüssel in der Hand halten. Wenn sich die Hand öffnet und der Schlüssel zu Boden fällt, wechselt man gerade in den Tiefschlaf, und den sollte man vermeiden. Denn weniger ist manchmal mehr, der Kurz-erquickender als der Tiefschlaf. Edgar Zakaria ist den Ursachen von Omas Tipp mit dem Schlüssel nachgegangen und hat eine patente Weckautomatik entwickelt:

Das ist ein kleines handliches Gerät, das man sich um den Handballen schnallt, man berührt die Sensoren ganz sanft beim Einschlafen und in der zweiten Schlafphase fällt die Muskelspannung ab und das Besondere dabei ist, dass das der richtige Zeitpunkt ist, um wiederaufzustehen.

Das bedeutet: Genau in dem Moment, in dem man in den Tiefschlaf und in die Traumwelten abgleitet, kommt das Wecksignal. Doch wie lang der optimale Kurzschlaf dauern sollte, das ist bei jedem Menschen und je nach Situation sehr unterschiedlich.

Related Links:

- [➤ SendungsArchiv](#)
- [➤ Deutsches Patent- und Markenamt](#)
- [➤ Druckansicht](#)
- [➤ RealAudio](#)

Dass der Kurzschlaf aber optimal für die Erholung ist, haben auch schon wissenschaftliche Untersuchungen der NASA festgestellt. Die NASA empfiehlt beispielsweise amerikanischen Piloten ein Nickerchen von 40 Minuten, um wieder aufgeweckt ins Cockpit zu gehen.

Doch man muss kein Pilot sein, um den Wecksensor für sein Nickerchen zu nutzen. Tomas Lewik hat den Prototypen als wissenschaftliches Versuchskaninchen schon mal getestet: Er will in Zukunft abends nicht mehr jede Verabredung verschlafen:

Ich bin jemand, der früh aufsteht, und wenn man den ganzen Tag gearbeitet hat, hat man nicht so viel Lust, noch was zu machen. Wenn man sich kurz hinlegt, schläft man meistens schnell ein, wacht man irgend wann um zehn oder elf auf und denkt; ich wollte noch das machen, und dann ist es zu spät.

Edgar Zakaria hat den Jetlog, wie der Wecksensor für das Nickerchen heißt, patentieren lassen. Das sei ganz schön teuer gewesen, stöhnt der Sozialwissenschaftler. Und ob das Patent wirklich vor Nachahmern schütze, falls der Jetlog zum Massenartikel werde, daran hat er seine Zweifel. Vor Plagiaten aus Ostasien habe man ohnehin keine Chance. Doch so weit ist es noch nicht: Zunächst kommt der Wecksensor im Herbst als eine Art Armbanduhr auf den deutschen Markt. Kostenpunkt: rund 100 Euro. Gedacht ist er vor allem für Menschen, die nachts arbeiten müssen und gegen ihre Übermüdung ankämpfen.

Wie zum Beispiel auch Busfahrer, das hört man immer wieder, dass Busunglücke mit Übermüdung zusammenhängen, 25 bis zu 50 Prozent aller Unfälle auf deutschen Autobahnen mit Todesfolge sind mit Übermüdung begründet.

Die Autoindustrie arbeitet zur Zeit mit einer Art Überwachungsmonitor, der an Hand der Bewegung des Augenlids erkennen soll, ob der Fahrer übermüdet ist. Besonders erfolgversprechend ist der Einsatz des Monitors bislang allerdings nicht. Deshalb ist es wenig verwunderlich, dass die Autoindustrie auf Edgar Zakaria zugekommen ist, um einen speziellen Jetlog für Fernfahrer zu entwickeln.

[← zurück](#)

[↑ Seitenanfang](#)

© 2003 DeutschlandRadio

[Hilfe](#) [Impressum](#) [Kontakt](#)

Vervielfältigung nur mit Genehmigung des DeutschlandRadio