

**Frisse start –** Je hebt avond- en ochtendmensen. De tweede categorie heeft nergens last van, maar de eerste hijst zich ochtend na ochtend met tegenzin uit bed. Hoe kun je ervoor zorgen dat die ochtenden toch draaglijk zijn? En welke wekkers werken? Door Govrien Oldenburger

## Tijd voor bed!

Hoe zit dat eigenlijk met slaap, je lichaam en het bioritme? Hoe weet je lichaam wanneer het tijd is om te gaan slapen? Dankzij het hormoon melatonine. Wordt het donker, dan begint je lichaam dat aan te maken. Daardoor word je slaperig en daalt je lichaamstemperatuur. Wordt het licht, dan maakt je lichaam weer minder van dit stofje aan. Dat geldt voor zonlicht, maar ook voor licht van je tv of laptop. Melatonine is belangrijk voor een goed dag- en nachtritme. Samen met het stresshormoon cortisol. Dat is 's ochtends op het hoogste niveau en neemt af in de loop van de dag. Melatonine zorgt voor een goede nachtrust, cortisol laat je alert wakker worden. Tijd voor een nieuwe dag!, zo luidt de boodschap. Behalve voor avondmensen. Hun biologische klok loopt een beetje achter. Ze hebben te veel melatonine in de avond en te weinig cortisol in de ochtend. En dan?

(bron: mens-en-gezondheid.infonu.nl)

\* Zet 's ochtends het raam open voor frisse lucht en ochtendlicht

\* Houd een middagdutje

### 7 INTERVIEW

**Doctor Winni Hofman is wetenschapper aan de Universiteit van Amsterdam. Ze doet onderzoek naar slaap en het functioneren van de mens. Zij weet dus als geen ander hoe je die nare ochtenden het beste kunt aanpakken als je een avondmens bent.**

## ‘Je kunt je biologische klok niet in een keer verzetten’

### Waarom zijn er avond- en ochtendmensen?

‘We hebben allemaal een biologische klok in onze hersenen, die je slaapritme aanstuurt. Die klok is niet voor iedereen gelijk en hangt weer samen met je temperatuurritme. Voor sommige mensen daalt de temperatuur al vroeg op de avond. Bij de avondtypes stijgt de temperatuur weer later in de ochtend. Zij moeten dus opstaan als hun temperatuur nog te laag is.’

### Hoe word je toch zo uitgerust mogelijk wakker?

‘Dat doe je door de psychologische omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken. Bijvoorbeeld door jezelf te belonen met een lekker ontbijt. Daarmee zeg je tegen jezelf: “Kijk eens, ik heb het ‘m toch gelapt.” Zo krijg je een positief gevoel bij het opstaan. Verder is het belangrijk zo snel mogelijk daglicht te zien. Dat is een belangrijke trigger voor de biologische klok.’

### Is de shade nog in te halen als je niet uitgerust bent?

‘Als je slaapritme ontregeld is, duurt het wel even voordat het weer op orde is. Als je acht uur later gaat slapen dan normaal, duurt het een week voordat het jetlaggevoel voorbij is. Ben je niet uitgerust, dan is het belangrijk om je te focussen op wat je doet. En regelmatig een pauze te nemen. Verdeel je energie en rust over de dag.’

### Kunnen we iets leren van dieren?

‘Dieren luisteren beter naar hun interne ritme. Natuurlijk zou dat voor ons ook beter zijn, maar dat kan niet. Wij moeten meestal naar school of werk. Het zou wel goed zijn om 's middags een dutje te doen en zo je slaap te verdelen. Maar dat moet niet langer dan drie kwartier duren. Ook kun je dat beter niet meer na vier uur 's middags doen. Anders beïnvloedt het de slaap van die nacht.’

### Kun je van avondmens ochtendmens worden?

‘Er zijn wel trucjes voor, maar dat gaat in kleine stapjes. Je kunt je biologische klok nooit in één keer verzetten. Stel dat je altijd pas om twee uur kunt slapen, maar liever om elf uur naar bed zou willen. Dan kun je gek genoeg het best steeds een kwartier later naar bed gaan. Dus eerst om kwart over twee, dan om half drie. Zo loop je de hele nacht door, tot je weer bij elf uur 's avonds uitkomt. Dan kun je stoppen. Want het is makkelijker om later te gaan slapen dan eerder. Ja kijk, als het maar om een uurtje verschil gaat, kun je het natuurlijk beter andersom doen. Het is ook persoonlijk. Voor de een is een uur verschil niet zo erg, voor de ander wel. De meeste mensen zitten in de middenmoot.’

### Ouderwets

Gepiep en gerinkel, op maximaal volume. Wie met de ouderwetse wekker niet wakker te krijgen is, moet héél vast slapen. Maar erg vrolijk word je er misschien niet van. ‘Er zijn mensen die een ouderwetse wekker nodig hebben, anders worden ze niet wakker’, aldus Winni Hofman.

### Vogelgeluidjes

Voor wie de shoiharde rinkel van de wekker niet aankan, bestaan er ook zoetgevooidsde wekkertonen. Op veel wekkers en apps kun je zelf je toontjes instellen, zoals vogelgeluiden of stromende beekjes. Wel zo subtiel. ‘Hoe je het liefst wakker wordt, verschilt per persoon,’ zegt Hofman. ‘Het belangrijkste is dat opstaan geen negatieve bijsmaak krijgt. Dan wordt het vervelend. Een wekker is prima als je er maar iets positiefs tegenover zet.’







## Slaapapp

Er bestaan ook apps die bijhouden in welke slaapmodus je zit. Je legt je telefoon naast je bed en stelt de wekker in. De app meet je bewegingen tijdens het slapen. Tijdens een diepe slaap zou je niet bewegen, tijdens een lichte slaap wel. Dus word je gewekt als je in een lichte slaap zit. Daardoor zou je frisser wakker worden. 'Over het algemeen kan die claim niet waargemaakt worden', zegt Hofman. 'Je kunt wel - via een soort horloge - meten of iemand wakker is of slaapt aan de hand van zijn bewegingen, maar niet hoe diep iemand slaapt. Als de bewegingen ook nog via het bed worden gemeten, met daarin vaak nog een partner, wordt het eigenlijk onmogelijk.'

## Vluchtwekkers

Een raket die opstijgt of een wekker die zichzelf van je nachtkastje afrijdt. Voor wie echt moeite heeft zijn bed uit te komen, bestaan er bewegende wekkers. Om het geluid uit te zetten móet je je bed wel uit. 'Een wegvliegende wekker zal zeker goed zijn om mensen snel uit hun slaapdronkenschap te halen', denkt Winni Hofman. 'Het voorkomt dat ze weer in slaap vallen. Al worden sommige mensen van geen enkele wekker wakker.'



✱ Zorg voor een donkere en stille slaapkamer

## Wake-up light

Een wake-up light is een wekker die voorzien is van een lamp. Die wordt steeds feller, als een opkomend zonnetje. 'Dit kan helpen', zegt Hofman. 'Maar het licht moet wel de juiste blauwfrequentie hebben. Dat hebben lang niet alle lichtwekkers.' Volgens haar hebben de tv en iPad ook de juiste blauwfrequentie. Daar word je dus ook wakker van. Daarom is het 's avonds ook lastiger om in slaap te vallen als je net tv hebt gekeken of achter de laptop hebt gezeten. 'Maar de allerbeste wekker is daglicht.'



✱ Ga op een vaste tijd slapen en sta op een vaste tijd op. Ook in het weekend



✱ Leg 's avonds je spullen voor de volgende dag alvast klaar