

Winterslaap is zo gek nog niet

Geertje Bikker-Otten

Als de (kerkelijke) activiteiten in de donkerste weken van het jaar over elkaar heen buitelen, komt het concept winterslaap me weleens verleidelijk voor. Lekker binnen blijven, wollen sloffen aan, met een boek op de bank. Rustig aan doen in de winter: daar is volgens chronobioloog prof. Joke Meijer veel voor te zeggen.

In het kerkelijk leven valt het hoogseizoen in de donkerste maanden van het jaar. Ergens in de loop van september komt het zogenaamde winterwerk op gang. Als je zou willen, kun je vanaf dat moment bijna elke avond van de week wel voor een activiteit in de kerk terecht. Bijbelkringen, catechisaties, verenigingen, kinderclubs, gemeentekoren en rommelmarktcommissies: alles concentreert zich in de winter. Waarna na Pasen of Pinksteren bijna alles stilvalt.

Dat zal wellicht historisch zo gegroeid zijn doordat veel mensen in een meer agrarisch georiënteerde samenleving in de zomermaanden werkten zolang het licht was. Maar eigenlijk is het ook wel merkwaardig. Alsof de dingen waar we ons in de wintermaanden het vuur voor uit de sloffen lopen er in de zomer minder toe doen.

Bovendien kun je je afvragen of het wel wenselijk en haalbaar is: juist in de donkerste periode van het jaar 's avonds een volle agenda hebben.

Van het verschijnsel winterwerk heeft Meijer, werkzaam bij het Leids Universitair Medisch Centrum, nog nooit gehoord. „Onlangs was ik op Sicilië. Daar is het in de zomer vreselijk heet. Als je in zo'n klimaat leeft, is er wel wat voor te zeggen om bepaalde activiteiten naar de winter te verschuiven. Maar in Nederland ontbreekt die noodzaak, lijkt me.” Vanuit haar perspectief is er veel voor te zeggen om in de wintermaanden juist voor meer rust te kiezen.

Licht en donker

Meijer is chronobioloog: ze bestudeert biologische ritmes in de natuur. Denk bijvoorbeeld aan de zogenaamde biologische klok die ieder mens

heeft. De invloed van de afwisseling tussen licht en donker – dag en nacht, maar ook zomer en winter – speelt in haar werk een grote rol. Dat onderscheid is er vanaf het begin dat er leven op aarde is. Genesis beschrijft dat dag en nacht al op de eerste scheppingsdag van elkaar worden gescheiden.

Voor mensen geldt dat ze, zolang ze op aarde rondlopen, altijd vooral overdag actief waren. Het donker gold eeuwenlang als de rustfase. Dat had vooral een praktische reden. In het donker kunnen we simpelweg niet goed zien. „Dat hebben we gemeen met dagdieren. Voor nachtdieren geldt het omgekeerde: die zijn juist actief als het donker is. Zij kunnen goed ruiken en voelen en vinden zo hun weg”, legt Meijer uit.

Het donker is niet alleen vanouds de tijd om tot rust te komen, het donker brengt mensen ook tot rust. Meijer wijst op het belang van het ritme waarin licht en donker elkaar afwisselen. „Van die regelmaat gaat ook rust uit.”

In de winter is de behoefte aan slaap trouwens groter dan in de zomer. „Hoeveel slaap je nodig hebt, verschilt per mens. Dat ligt tussen de zes en negen uur per nacht. In de zomer is dat twintig minuten minder.”

Slaapproblemen

De opkomst van kunstlicht heeft de natuurlijke afwisseling tussen licht en donker danig verstoord, meent Meijer. „We kunnen de nacht naar onze hand zetten, en dat doen we ook. Zo kunnen we zonder problemen langer doorgaan met onze activiteiten. Licht nodigt ook nog eens uit om actief te zijn. Terwijl duisternis juist het omgekeerde doet: die geeft rust.”

De overvloedige beschikbaarheid van kunstlicht is een verleiding die we maar moeilijk kunnen weerstaan, meent Meijer, maar die ook grote gevolgen heeft voor onze gezondheid. „Om maar wat te noemen: steeds meer mensen hebben te kampen met slaapproblemen. Tot laat in de avond in felverlichte ruimtes verblijven en actief blijven draagt daar zeker aan bij. Te weinig slapen kan weer leiden tot stemmingsstoornissen, en tot slaperigheid overdag. Laat op de avond eten, wat voor de hand ligt als je langer actief blijft, verhoogt de kans op diabetes. Dat komt doordat het systeem dat de insulineproductie in ons lichaam reguleert dan al in ruststand is.”

Omdat de biologische klok van een mens afgesteld is op 24,5 uur per etmaal is het voor veel mensen aanlokkelijk om 's avonds langer actief te blijven. „Denk maar aan wat er gebeurt

„We kunnen de nacht naar onze hand zetten, en dat doen we ook”

Joke Meijer, chronobioloog bij het Leids Universitair Medisch Centrum

als het weekend is: vaak schuift de tijd van naar bed gaan en opstaan dan op. Veel licht in de avond zorgt ervoor dat die biologische klok nog langzamer gaat lopen.” Blootgesteld worden aan ochtendlicht zorgt ervoor dat die inwendige klok versnelt en weer met de zonnetijd in de pas gaat lopen.

„Het is trouwens voor onze gezondheid ook heel belangrijk om overdag echt actief te zijn. Daar wil ik graag op wijzen. Veel mensen hebben een veel te passief leven. Zittend werk komt steeds meer voor. De ideale afwisseling is dat je actief bent als het licht is en rust als het donker is.”

Lichtvervuiling

De overdaad aan licht wordt gefaciliteerd door het feit dat lampen steeds energiezuiniger zijn

geworden, waardoor de kosten geen reden meer zijn om spaarzaam met verlichting om te springen. Met als gevolg dat er niet alleen binnenshuis maar ook buiten steeds meer lampen branden. Denk aan felgekleurde led-verlichting om bedrijfspanden in de kijker te zetten, showrooms en etalages, maar ook aan spotjes aan de gevels van huizen en oplaadbare tuinlampen die zodra het donker is aanfloepen en de hele nacht blijven branden.

Nederland is inmiddels het meest lichtvervuilde land van de wereld, volgens Meijer. „In landen als Frankrijk en Duitsland is er een veel groter bewustzijn over dit onderwerp. Er wordt ook meer tegengas gegeven.”

Meijer vertelt over een Leids project waarbij inwoners werden opgeroepen om op zondagavond 25 september 2022 van tien tot half-twaalf alle lichten uit te doen. „Dat vond ik een heel bijzondere ervaring. Ik had het gevoel dat er een deken van rust over de stad lag.”

Er is, zeker in stedelijk gebied, ’s avonds en ’s nachts veel onnodig licht, vindt Meijer. „Bij wijze van experiment ben ik een tijdje geleden een keer in het donker met mijn zonnebril op van Amsterdam naar Leiden gereden. Dat was geen enkel probleem: ik zag genoeg.”

Paling

Dat al dat licht buiten voor niets en niemand goed is: daar is Meijer van overtuigd. „Er is steeds meer bewijs dat het een bedreiging is voor de biodiversiteit. Niet alleen wat betreft dieren, maar ook voor planten.”

Als concreet voorbeeld noemt ze de paling, die in Nederland langzaam maar zeker lijkt uit te sterven. „Palingen zijn nachtdieren. Als er licht op ze valt, blijven ze stilliggen. Voor hun voortplanting migreren ze in september, oktober en november naar de Sargassozee. Dat doen ze met nieuwe maan, dan is het normaal gesproken ’s nachts heel donker. Maar als er te veel licht is, blijven ze waar ze zijn. Met als gevolg dat ze zich niet voortplanten.”

Ook planten reageren op een overdaad aan licht, stelt Meijer. „Ze bloeien tegenwoordig veel eerder in het seizoen dan in het verleden, en in het najaar bloeien ze langer door. Dat komt overigens door de combinatie van hogere temperaturen en extra licht.” Een gevolg hiervan is dat het pollenseizoen hierdoor tegenwoordig veel langer duurt dan in het verleden. Slecht nieuws voor mensen met hooikoorts.

Dat mensen ervoor kiezen om de buitenwereld steeds meer te verlichten is ergens wel

„Als er licht op palingen valt, blijven ze stilliggen, met als gevolg dat ze zich niet voortplanten”

logisch, legt Meijer uit. „We hebben het gevoel dat het veiliger is met meer licht.” Dat heeft te maken met de zogenaamde amygdala of amandelkern in onze hersenen. „Die zorgt ervoor dat mensen als het donker is eerder bang zijn. Bij nachtdieren die licht schuwen werkt dat overigens precies omgekeerd. Denk aan palingen of muizen en andere knaagdieren. Die bevriezen van angst of schieten weg als het licht plotseling aangaat.”

Subjectief gevoel

Die angst voor het donker is volgens Meijer een subjectief maar ook een heel sterk gevoel. „Er is geen wetenschappelijk bewijs dat meer licht zorgt voor meer veiligheid. Het kan zelfs omgekeerd werken. Als je als vrouw langs een donkere weg in een helverlichte halte op de bus wacht,

sta je als het ware in de etalage. Dat geeft zeker geen veilig gevoel.”

Meijer maakt zich als ambassadeur van de Nacht van de Nacht sterk voor meer bewustwording rond het thema lichtvervuiling. „Ik denk dat het goed zou zijn als mensen wat meer met de natuur mee zouden leven. Dat is beter voor het individu, maar ook voor het collectief.”

Wat ieder in eigen huis zou kunnen doen: in de avond rond een uur of negen, tien de hoeveelheid licht minderen. Bijvoorbeeld door lampen te dimmen en beeldschermen minder fel te zetten. Kleine gedragsveranderingen doen er ook toe. Meijer: „Als je tuinverlichting hebt, zet die dan niet standaard aan. Dat is in het groot misschien een druppel op een gloeiende plaat, maar het heeft wel effect op het kleine ecosysteem in jouw tuin.”