

5 Fragen an...

Prof. Dr. Jürgen Zulley

*Prof. Dr. Jürgen Zulley ist Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg und Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS). Seit über 35 Jahren betätigt er sich auf dem Gebiet der Schlafforschung, der Chronobiologie und der Klinischen Psychologie: am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie (Andechs), am Max-Planck-Institut für Psychiatrie (München) und als Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg. Prof. Dr. Jürgen Zulley führt die Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen durch und gründete die Schlafschule.*

**„Die schlaflose Gesellschaft“ – das war der Titel eines Symposiums der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN). Man bilanzierte, dass viele Menschen heute im Alltag zu wenig Schlaf bekommen. Teilen Sie diese Einschätzung?**

Die Behauptung, dass wir alle zu wenig schlafen, ist derzeit sehr populär. Ich würde ihr allerdings nicht zustimmen. Wir haben eine große Studie zur Schlafdauer durchgeführt und kamen zu dem Ergebnis, dass der durchschnittliche Deutsche von 23:04 Uhr bis 6:18 Uhr schläft. Abzüglich von etwa 15 Minuten, die zum Einschlafen benötigt werden, liegt er damit ziemlich genau bei einer Schlafdauer von sieben Stunden. Ob das nun im Laufe der Zeit mehr oder weniger geworden ist, kann man wissenschaftlich kaum erforschen. Die Themen und Fragen zum Thema Schlaf wurden früher anders betrachtet und auch anders behandelt. Ich sehe allerdings keinen Beleg dafür, dass früher länger geschlafen wurde. In der Literatur findet man zum Beispiel die Angabe, dass im 16. und 17. Jahrhundert die Schlafzeit sieben Stunden betrug. Damit sind wir ziemlich genau bei dem heutigen Stand. In der Zeit der Industrialisierung war die Schlafdauer sogar kürzer. Die Arbeiter kamen – schichtabhängig – nicht auf ihre sieben Stunden. Sie gingen um 23 Uhr ins Bett und mussten um 4 Uhr wieder aufstehen. Erst später hat sich die Lage wieder verbessert. Das heißt, abgesehen von wohlhabenden und adligen Kreisen, wurde früher sogar weniger geschlafen.

**Wie viel Schlaf ist denn gesund? Was ist zu wenig, was zu viel?**

Die von einer Person benötigte Schlafdauer kann sehr unterschiedlich sein. Zwischen fünf und neun Stunden ist alles normal. Also muss das Kriterium ein anderes sein. Wir sagen: Genügend Schlaf hat man dann, wenn man tagsüber überwiegend fit und ausgeschlafen ist. Hört sich trivial an – aber so geht die Schlafforschung vor. Sie orientiert sich an der Konsequenz von zu wenig oder zu wenig erholsamem Schlaf. Eine Schlafstörung ist nur dann eine Schlafstörung, wenn man dadurch tagsüber beeinträchtigt ist. Jeder muss für sich selbst entscheiden, wann er sich ausreichend fit fühlt, und wann er Leistungseinbußen verspürt. Dabei ist es natürlich möglich, dass zum Beispiel Einbußen bei der Konzentrationsfähigkeit auftreten, ohne dass man sich ihrer gewahr wird. Dass man gar nicht weiß, wie gut man eigentlich sein könnte. So wichtig der Schlaf ist, man kann auch zu viel schlafen. Es gibt Studien, die belegen, dass zu viel Schlaf zu einer erhöhten Morbidität und sogar Mortalität führt. Die durchschnittlich höchste Lebenserwartung hat man bei einer Schlafdauer von sieben Stunden. Wenn man länger oder kürzer schläft, ist die Lebenserwartung geringer. Längeres Ausschlafen als nötig erhöht auch nicht den Erholungswert des Schlafes. Das kann man am Wochenende bemerken. Das

Ausschlafen am Sonntag, das ist die pure Entspannung. Allerdings ist man dann auch den ganzen Sonntag über entspannt und nicht so fit und leistungsfähig wie nach einer normalen Schlafdauer. Mehr schlafen als nötig bringt also Entspannung, nicht mehr Erholung.

Viele Menschen nutzen allerdings das Wochenende, um den Schlafmangel zu kompensieren, den sie unter der Woche aufgebaut haben. Ein Kompromiss, der nicht ganz gelingt. Wer die ganze Woche über zu wenig schläft, ist spätestens in der zweiten Wochenhälfte nicht mehr fit und nicht mehr so gut, in dem, was er tut. Das kann man durch ein „Schlaf-Wochenende“ teilweise kompensieren. Die durch Schlafmangel auftretenden Probleme sind nicht irreversibel und lassen sich deutlich reduzieren, wenn man wieder gut und ausreichend schläft.

### **Sie sprechen von Problemen, die durch Schlafmangel verursacht werden. Welche Folgen kann es haben, wenn Menschen zu wenig schlafen? Wie zeigt sich Schlafmangel auf körperlicher und geistiger Ebene?**

Wir Menschen sind ein System, das sich selbst regenerieren muss, wofür Schlaf zwingend erforderlich ist. Schlaf ist ein höchst aktiver Prozess und eine Grundvoraussetzung dafür, dass wir überhaupt leben können. Wir wachsen im Schlaf, wir verdauen und speichern im Schlaf, wir regenerieren.

Man muss nun den Unterschied zwischen gelegentlichem und chronischem Schlafmangel beachten: Eine schlechte Nacht können wir aushalten. Wenn wir danach wieder gut schlafen, treten keine Probleme auf. Das ist jedoch anders, wenn der Schlafmangel chronisch wird, also für mehr als einen Monat auftritt. Ich habe das Ergebnis mal sehr provokant formuliert: Zu wenig Schlaf macht krank, dumm und dick. Wegen dieses Zitats habe ich bei meinen akademischen Kollegen oft erhobene Augenbrauen gesehen. Doch zu jedem einzelnen Punkt gibt es Hunderte von wissenschaftlichen Arbeiten, die ihn belegen. Allerdings ist das Zitat – zugegeben – etwas drastisch formuliert. Korrekterweise müsste ich sagen: Chronisch zu wenig Schlaf kann krank, dumm und dick machen.

Neben der Entmüdung finden während des Schlafens viele aktive Prozesse statt. Das Immunsystem regeneriert sich. Und es ist beeinträchtigt, wenn chronisch zu wenig Schlaf vorliegt. Besprüht man gesunde Versuchspersonen mit Erkältungsviren, bekommen die, die schlecht geschlafen haben dreimal so häufig tatsächlich die Erkältung. Man merkt das auch daran, dass man sich müde und schlapp fühlt, schon bevor man spürt, dass man sich erkältet hat. Das Immunsystem will uns in den Schlaf, vor allem in den Tiefschlaf, bringen.

Zum Thema dick: Es zeigte sich, dass zu wenig Schlaf zu Übergewicht führen kann. Das lässt sich so erklären: Während wir schlafen, wird das Hormon Leptin ausgeschüttet. Seine Funktion besteht darin, uns ein Sättigungsgefühl vorzutäuschen. Deswegen können wir in der Nacht acht, neun Stunden durchhalten, ohne zu essen und ohne Hunger zu bekommen. Das würden wir am Tag nicht schaffen. Leptin wird aber nur ausgeschüttet, wenn wir schlafen. Schlafen wir nicht, zu kurz oder nur schlecht, kommt der Gegenspieler des Leptins, das Ghrelin, zum Zuge. Und dieses Hormon führt zu einem Hungergefühl.

Und dumm: Nun, im Schlaf speichern wir ab, was wir tagsüber gelernt haben. Das ist die Replay-Theorie: Das Gehirn wiederholt in der Nacht das am Tag Gelernte und schreibt es dadurch fest. Nach einer gestörten Nacht kann man sich schlechter an Gelerntes erinnern als nach einer erholsamen Nacht. Und auch die Vigilanzleistung wird durch Schlafmangel beeinträchtigt. Auf psychischer Ebene führt chronischer Schlafmangel zu einem um das Vierfache erhöhten Risiko, an einer Depression zu erkranken.

**Sie haben schon vor Jahren Untersuchungen zum Thema Tagschlaf durchgeführt. Denken Sie, dass Mittagsschlaf für Personen, die nachts schlecht schlafen, eine Hilfe sein kann?**

Unbedingt. Wer schlecht schläft, kann durchaus tagsüber etwas Schlaf nachholen. Nicht vollständig natürlich – Tagschlaf ist niemals so erholsam wie Nachtschlaf.

Vorteilhaft ist Mittagsschlaf aber auch für Personen, die nachts gut und ausreichend schlafen. Schon seit 1985, als wir Studien zu diesem Thema gemacht haben, plädiere ich für den Mittagsschlaf. Es wird oft vergessen, dass er bei uns mal üblich war. Die Siesta-Kultur hat es immer gegeben. Nur durch die Industrialisierung wurde sie verdrängt. Maschinen brauchen keine Mittagspause – im Gegenteil, die sollen ja ausgelastet werden. Doch wir brauchen eine Pause, eine Mittagsruhe. Der Mittagsschlaf entspricht einer biologischen Notwendigkeit. Unabhängig vom Mittagessen haben wir in der Mittagszeit ein Leistungstief, das durch einen kurzen Mittagsschlaf wieder kompensiert wird. Mit kurz meine ich: zwischen zehn und dreißig Minuten. Dabei muss man gar nicht richtig schlafen: Augen zu und entspannen reicht. Wir sind anschließend um 35 % leistungsfähiger. Und wenn wir regelmäßig Mittagsschlaf machen, sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um über 30 %.

Leider hat der Mittagsschlaf bei uns – völlig zu Unrecht – ein schlechtes Image. Jemanden am Tag schlafend vorzufinden, wird als sehr negativ angesehen. Wer tagsüber schläft, ist automatisch faul. Außer vielleicht im Zug oder Flugzeug ist Tagschlaf gesellschaftlich nicht akzeptiert. Das ist im Osten ganz anders. In Japan zum Beispiel wird jemandem, der bei einer Besprechung einschläft, mit Hochachtung begegnet. Weil er offenbar so hart arbeitet, dass er sogar tagsüber einschläft. Hier sollte sich das Bewusstsein in der Gesellschaft verändern. Schlaf ist etwas Positives und sollte einen anderen Stellenwert bekommen. Es geht nicht nur um die Leistung selbst. Derjenige, der leistet, muss auch fit dafür sein. Und dafür muss man etwas tun. Nur sehr langsam bemerke ich hierzulande Veränderungen hin zu einer höheren Akzeptanz.

**Was sind Ihre Empfehlungen, Forderungen und Vorschläge, um ein gesünderes Schlafverhalten zu erreichen?**

Bisher haben wir vorrangig von der Schlafdauer gesprochen. Doch was den Erholungswert betrifft, kommt es gar nicht so sehr auf die Schlafdauer an, sondern eher auf die Schlafqualität. Eine kürzlich erschienene Studie aus Schweden bestätigt unsere Erkenntnisse zur Schlafdauer, nämlich, dass sie sich in den letzten 30 Jahren nicht verkürzt hat. Allerdings haben sich laut dieser Untersuchung die Schlafstörungen in dieser Zeit verdoppelt. Ich würde die These vom Anfang, dass wir zu wenig schlafen, also lieber so umschreiben: Wir schenken dem Schlaf heute zu wenig Aufmerksamkeit.

Manchmal sind es ganz banale Dinge, die Abhilfe schaffen. Was ich spannend finde, sind Untersuchungen dazu, inwiefern das Bett Einfluss auf den Schlaf hat. Solche Untersuchungen werden von meinen Kollegen sehr kritisch beäugt und in der Schlafforschung praktisch nicht gemacht – zu unwissenschaftlich. Aber man muss ja die Realität im Auge behalten. Und das Bett hat natürlich einen Einfluss. Vielleicht nicht für Gutschläfer, die könnten auch auf dem Boden schlafen. Aber für ältere Menschen, für Schlafgestörte und für solche, die unter Schmerzen leiden, ist das ein wichtiges Thema. Wir haben kürzlich in einer Untersuchung verschiedene Oberbetten getestet. Es war nur eine kleine Studie mit wenigen Versuchspersonen, daher waren die Ergebnisse nicht signifikant. Aber tendenziell fanden wir, dass die Oberbetten günstiger sind, die Feuchtigkeit durchlassen bzw. sie aufnehmen und wieder abgeben. Wir brauchen ein sogenanntes trockenes Betthöhlen-Klima.

Eine einfache Lösung für Schlafprobleme können auch getrennte Schlafzimmer sein. Die Partner stören sich gegenseitig durch Bewegung, Geräusche und Wärme. Subjektiv ist das Schlafen zusammen mit dem Partner angenehmer, aber im Labor können wir messen, dass die Schlafqualität leidet.

Ein viel größeres Problem ist natürlich, dass unsere Lebensbedingungen unsere Schlafqualität torpedieren. Die hohe Reizdichte, das höhere Tempo, die Leistungsorientiertheit – das alles stört unsere Einstellung zum Schlaf. Um zu schlafen, muss man entspannt sein. Aber unsere Lebensbedingungen lassen das oft nicht mehr zu. Wenn man bis zum Umfallen arbeitet und Probleme wälzt und zu Hause noch bis zum späten Abend fernsieht, entstehen Überreizungen, die dazu führen, dass keine Entspannung entsteht, und damit die Schlafqualität gestört wird. Hier muss ein Umdenken stattfinden. Jeder will ausgeschlafene Mitarbeiter haben. Dafür können Arbeitgeber und Arbeitnehmer etwas tun. Ideal wäre, wenn mittags die Möglichkeit zu einer Ruhepause – ich spreche schon absichtlich nicht von Schlaf – bestünde. Und es muss einen klaren Schnitt geben zwischen Arbeit und Freizeit. Der Abend sollte noch Zeit bieten für Erholung und Entspannung, für Hobbys und Freizeit.

Immer noch gibt es Menschen, die Schlaf für etwas Überflüssiges halten, oder die damit angeben, mit wie wenig Schlaf sie auskommen. Das empfinde ich als absolut dumm. Erholsamer Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Ich versuche, eine Schlafkultur zu entwickeln, in der Menschen Schlaf als etwas Positives sehen, für das sie auch etwas tun müssen.

*Das Gespräch führte Susanne Koch.*