

Interview

«Schlaf ist eine sehr individuelle Angelegenheit»

Die innere Uhr tickt bei jedem Menschen etwas anders. Dies hat Auswirkungen auf das Schlafbedürfnis. Auch gibt es unterschiedliche Schlaftypen, sogenannte Lerchen und Eulen. Was es damit auf sich hat und weshalb wir heute weniger schlafen als vor 20 Jahren, erklärt die Schlafforscherin Corinne Roth.

Interview: Marion Eberhard*



FOTO: ZVG

Dr. sc. nat. Corinne Roth ist Ko-Leiterin des Schlaflabors am Berner Inselspital. Sie führt Abklärungen bei Patienten mit Schlafstörungen durch.

Sprechstunde: *Weshalb brauchen wir Schlaf?*

Corinne Roth: Spontan würde jeder sagen: um sich zu erholen. Wissenschaftlich ist der Sinn des Schlafes jedoch nach wie vor unklar. Die gängigste Theorie ist derzeit, dass wir schlafen müssen, um zu lernen: Der Schlaf hilft dabei, das tagsüber Gelernte vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis zu übertragen.

Weshalb kommen manche Menschen mit 4 oder 5 Stunden Schlaf aus, während sich andere erst nach 9 oder 10 Stunden richtig ausgeruht fühlen?

Unsere innere Uhr bestimmt, wann wir zu Bett gehen. Sie ist genetisch bedingt. Dazu kommt ein äusserer Faktor, der Schlafdruck: Je länger man wach ist, desto müder wird man. Wie schnell sich dieser Schlafdruck aufbaut, ist allerdings wieder angeboren und von Mensch zu Mensch verschieden.

In der Schlafforschung unterscheidet man Lerchen und Eulen, was ist damit gemeint?

Eine sogenannte Eule ist ein Nachtmensch. Ihm bringt es nichts, vor Mitternacht ins Bett zu gehen. Er soll dann schlafen gehen, wenn er müde ist. Eine Lerche hingegen ist jemand, der immer früh zu Bett geht und ein Frühaufsteher ist. Diese Menschen müssen vor Mitternacht schlafen gehen, weil ihre innere Uhr anders eingestellt ist.

Kann sich der Schlaftyp während des Lebens verändern?

Nein, er bleibt konstant, Langschläfer bleiben Langschläfer, Kurzschläfer bleiben Kurzschläfer, auch Eulen und Lerchen ändern ihr Schlafverhalten nicht. Allerdings gehören Kinder und ältere Personen eher zu den Lerchen, während Teenager klassische Eulen sind.

Wann spricht man von einem Langschläfer?

Wenn jemand mehr als 10 Stunden Schlaf braucht. Der Kurzschläfer hingegen benötigt im Durchschnitt weniger als 5 Stunden. Langschläfer schlafen übrigens schon als Kind mehr als andere Kinder.

Welchen Rat geben Sie jungen Eltern, was den Schlaf ihres Babys betrifft?

Das Kind gut beobachten, denn auch hier sind die Schlafbedürfnisse sehr unterschiedlich. Man soll möglichst nicht vergleichen, sondern auf die Bedürfnisse des Kindes achten. Eltern sollen ihrer eigenen Einschätzung vertrauen, denn Schlaf ist eine sehr individuelle Angelegenheit.

Wie und weshalb verändert sich das Schlafbedürfnis im Laufe des Lebens?

Es nimmt mit dem Alter ab, aber nicht sehr stark. Nehmen wir einen 60-Jährigen, der als 20-Jähriger 7¹/₂ Stunden

«Schlaf ist eine sehr individuelle Angelegenheit»

Schlaf benötigte. Jetzt braucht er nur noch 6, also etwa 1½ Stunden weniger. Dies ist ein Durchschnittswert, die Streuungen sind hier relativ gross.

Junge Menschen bis etwa 40 können ein Schlafmanko besser kompensieren. Wird man älter, benötigt man zwar weniger Schlaf, gleichzeitig nimmt aber die Fähigkeit ab, ein Schlafdefizit zu kompensieren. Wer als 20-Jähriger mit 6 Stunden Schlaf ausgekommen ist, obschon er eigentlich vom Schlaftyp her 8 Stunden benötigt hätte, bekommt Probleme, wenn er mit 40 oder 50 Jahren immer noch nur 6 Stunden schläft. Diese Person kann das Manko schlechter ausgleichen und muss daher plötzlich mehr schlafen statt weniger, wie es ihrem Alter eigentlich entsprechen würde.

Was versteht man unter dem Begriff Schlafqualität?

Es gibt objektive Kriterien, welche wir im Schlaflabor messen und von denen wir glauben, dass sie guten Schlaf kennzeichnen. Ein Faktor ist das Durchschlafen: Je weniger jemand erwacht, desto besser ist – objektiv gesehen – die Schlafqualität. Aber: Die entsprechende Person empfindet dies unter Umständen ganz anders und fühlt sich trotz Durchschlafen nicht erholt. Schlafqualität ist also auch sehr subjektiv.

Wie beeinflusst Schichtarbeit das Schlafverhalten? Gibt es Menschen, die sich besser anpassen können als andere?

Junge Menschen kommen mit Schichtarbeit besser zurecht. Dies hängt damit zusammen, dass man bei Schichtarbeit weniger Schlaf bekommt, weil man zu

Zeiten schlafen muss, in denen der Körper nicht auf Schlafen eingestellt ist. Und wie bereits erwähnt, können junge Menschen besser kompensieren. Zudem kann sich die innere Uhr bei jungen Menschen schneller umstellen. Kommt dazu, dass Nachtmenschen Nachtarbeit besser vertragen, weil es sich hier quasi um eine Verlängerung ihres natürlichen Rhythmus handelt. Bei Frühaufstehern hingegen läuft eine Nachtschicht gegen die innere Uhr.

Wirken sich unregelmässige Arbeitszeiten früher oder später auf alle Menschen negativ aus?

Es kommt auf die Art der Schichtwechsel an. Die Reihenfolge Frühschicht, Spätschicht, Nachtschicht wird besser vertragen als die Abfolge Frühschicht, Nachtschicht, Spätschicht, weil es der inneren Uhr näher ist – und zwar unabhängig vom Schlaftyp. Ideal ist, wenn man die Schichten nach seinen Schlafbedürfnissen selbst wählen kann; also Nachtschicht für die Eulen, Frühschicht für die Lerchen, Spätschicht für die anderen. Am besten vertragen wird die Tagschicht.

Stimmt es, dass wir heute weniger schlafen als noch vor 20 Jahren?

Ja, tendenziell schon. Ich würde sagen, etwa eine knappe Stunde weniger.

Weshalb ist das so?

Hier spielen wohl gesellschaftliche Gründe eine Rolle. Man möchte in die Zeit, die einem zur Verfügung steht, mehr hineinpacken. Das Freizeitverhalten hat sich verändert, es gibt heute mehr Angebote, und der soziale Druck

ist gestiegen, viel zu erledigen und zu unternehmen.

Kann man auch zu lange schlafen?

Nein, man kann nicht zu lange schlafen, man wacht von selber auf. Es kommt allerdings darauf an, ob man wirklich genug geschlafen hat. Ein Normalschläfer, also jemand, der rund 8 Stunden Schlaf braucht, unter der Woche aber nur zu 6 Stunden Schlaf kommt, schläft am Wochenende und in den Ferien länger, weil er ein chronisches Defizit hat. So kann es natürlich schon sein, dass er sich trotz langen Schlafens nicht ausgeruht fühlt. Würde man diese Person aber über längere Zeit hinweg jeweils 14 Stunden im Bett lassen, würde sie nicht immer so lange schlafen.

Wann und für wen empfehlen Sie ein Mittagsschläfchen und wann ausdrücklich nicht?

Man sollte sicher keines machen, wenn man in der Nacht nicht durchschlafen kann. Denn damit verringert man den Schlafdruck. Im Übrigen kann man einen Mittagsschlaf nur empfehlen, denn generell läuft unsere Gesellschaft in Sachen Schlafen eher am Limit. In Kulturen mit Siesta gibt es weniger Herz-Kreislauf-Probleme, das spricht für den Mittagsschlaf.

Frau Roth, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

*Marion Eberhard ist Journalistin und lebt in Winterthur.