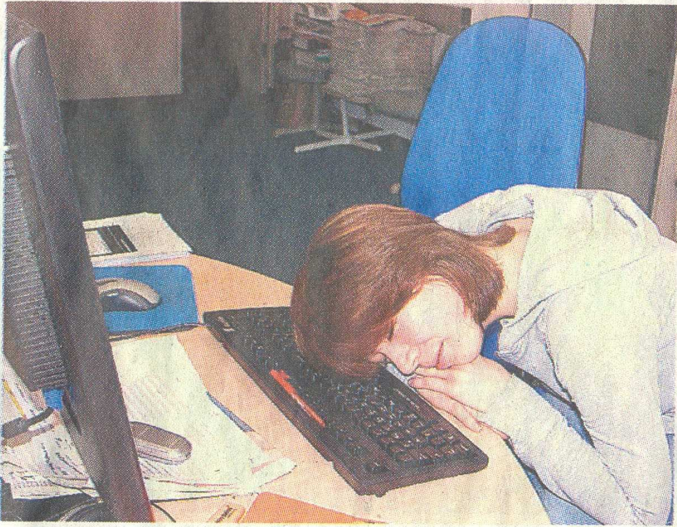


Zeit für Schlafen kürzer als vor 50 Jahren

Marburger Schlafmediziner Dr. Jörg Heitmann: Schlafmangel ist gesundheitsschädlich



OP-Praktikantin Ellen Leinbach beim simulierten „Büroschlaf“. Schlafpausen hält der Schlafmediziner Dr. Jörg Heitmann auch im Arbeitsalltag für wichtig. Foto: Manfred Hitzeroth

An Schlaf zu sparen geht eindeutig auf Kosten der Gesundheit, meint der Schlafmediziner Dr. Jörg Heitmann vom Marburger Uni-Klinikum.

von Manfred Hitzeroth

Marburg. Nach Ansicht des Marburger Schlafforschers Dr. Jörg Heitmann ist es typisch für die westliche Zivilisation, dass die Menschen heutzutage durchschnittlich eine halbe Stunde kürzer schlafen, als noch vor 50 Jahren. Um genügend Zeit für Arbeit und Freizeit zu haben, würden die meisten Werkstätigen Schlafzeit einsparen. Das jedoch gehe eindeutig auf Kosten der Gesundheit.

Unter der Überschrift „Schlafstörungen – was tun?“ informie-

ren die Marburger Schlafmediziner an diesem Mittwoch im Marburger Technologie- und Tagungszentrum bei einem Info-Nachmittag für Patienten und Ärzte in mehreren allgemein verständlichen Vorträgen auch über weitere Hindernisse für einen gesunden Schlaf wie den Schichtdienst.

Heitmann, der gemeinsam mit Professor Ulrich Koehler das Schlafmedizinische Labor des Marburger Uni-Klinikums leitet, hält nicht nur den Mittagsschlaf, sondern auch einen regelmäßigen Büroschlaf für sehr gesundheitsfördernd.

Im OP-Interview gibt Dr. Jörg Heitmann auch Antworten auf die Frage, wieso Menschen überhaupt schlafen müssen. Zudem hat der Schlafmediziner auch noch Tipps für eine „gute Nacht“ der OP-Leser parat.

Seite 4

„Schlaf sparen auf Kosten der Gesundheit“

OP-Interview mit dem Marburger Schlafforscher Dr. Jörg Heitmann · Am Mittwoch Info-Nachmittag im TTZ



Vor der Uni-Veranstaltung unter dem Titel „Schlafstörungen, was tun?“ sprach die OP mit dem Marburger Schlafmediziner Dr. Jörg Heitmann.

Fortsetzung von Seite 1
von Manfred Hitzeroth

Marburg. Dr. Jörg Heitmann ist gemeinsam mit Professor Ulrich Koehler Leiter des Schlafmedizinischen Labors der Marburger Uni-Klinik. Bei der Info-Veranstaltung für Patienten und Ärzte am Mittwoch, 28. Januar, von 16 Uhr bis 17.30 Uhr im Technologie- und Tagungszentrum, Software Center 3, ist Heitmann einer der Referenten. Themen der Vorträge sind unter anderem Schlafstörungen und Schichtdienst als Problem für den gesunden Schlaf.

Oberhessische Presse: Warum müssen Menschen überhaupt schlafen?

Dr. Jörg Heitmann: Das ist eine der ältesten Fragen der Menschheit, und es gibt darauf nach wie vor keine schlüssigen Antworten. Selbst die moderne Schlafforschung kann diese Frage nicht beantworten. Allerdings haben wir Schlafforscher Vermutungen dazu, warum Menschen schlafen. Diese Erkenntnisse stammen teilweise aus Schlafentzug-Experimenten bei Menschen und Tieren. Anscheinend hat Schlaf einen wesentlichen Anteil an der Aufrechterhaltung des Energiehaushalts des Organismus. Außerdem können Menschen, die nicht gut schlafen, körperliche Fähigkeiten, die sie am Tag zuvor erlernt haben, nicht so gut behalten, wenn sie schlecht geschlafen haben.

OP: Wie lange sollte man min-

destens pro Tag schlafen?

Heitmann: Das Schlafbedürfnis der Menschen ist sehr unterschiedlich. Im Allgemeinen lautet die Faustregel, dass die Schlafdauer für einen gesunden Schlaf zwischen sechs und acht Stunden beträgt. Heutzutage schlafen die Menschen allerdings im Durchschnitt rund eine halbe Stunde kürzer als noch vor 50 Jahren. Der moderne Mensch hat sich an einen modernen Lebensrhythmus angepasst. Man spart am Schlaf, um genügend Zeit für Arbeit und Freizeit zu haben. Aber das geht auf Kosten der Gesundheit.

OP: Kann es auch ungesund sein, wenn man zu lange schläft?

Heitmann: Ab einer Schlafdauer von neunehalb Stunden spricht die Wissenschaft von einem Zuviel an Schlaf, einer „Hypersomnie“. Ein Zuviel an Schlaf kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Das merkt man im Alltag vor allem an Wochenenden, wenn man viel länger ausschläft als sonst und dann oft der ganze Tag „verdorben“ ist. Es ist zu vermuten, dass ein Zuviel an Traumschlaf für die Probleme verantwortlich ist. Es ist aber auch nicht gut, wenn ein Mensch plötzlich einen völlig neuen Schlafrhythmus hat.

OP: Ist Mittagsschlaf gesundheitsfördernd?

Heitmann: In „Siesta“-Ländern wie Spanien, aber erstaunlicherweise auch in China, wird die Mittagspause von vielen Menschen praktiziert. Das regelmäßige Einhalten einer Mittagsruhe ist sehr sinnvoll und kann zu einer verstärkten Leistungsfähigkeit führen.

OP: Was halten Sie denn von Büroschlaf?

Heitmann: Schon 20 Minuten Büroschlaf wären gesundheitsfördernd. Dann sollte man aber wirklich richtig abschalten. Das Problem in Deutschland ist aber die gesellschaftliche Akzeptanz dieses „Büroschlafs“.

OP: Ist es ungesund, mehrmals in der Nacht aus dem Schlaf aufzuwachen?

Heitmann: Nein, mehrmals in der Nacht aufzuwachen ist an sich unproblematisch. Wir wachen alle bis zu 20-mal pro Nacht aus dem Schlaf auf. Doch meistens merken wir das nicht, weil wir uns gleich wieder auf die andere Seite legen. Meistens merken wir das nur, wenn wir länger als drei Minuten wach sind. Es kann allerdings zum Problem werden, wenn man nach dem Aufwachen nicht mehr einschlafen kann. Ein- und Durchschlafstörungen zählen sogar zu den Hauptproblemen in der Gesellschaft aus schlafmedizinischer Sicht.

OP: Welche Schlaf Tipps haben Sie noch für eine „gute Nacht“?

Heitmann: Es gibt einige wesentliche Tipps: So sollte jeder regelmäßige Zu-Bett-Geh-Zeiten haben. Wichtig ist es auch, das Schlafzimmer nur als Schlafzimmer zu benutzen und dort nicht beispielsweise den Fernseher oder Computer stehen zu haben. Alkohol sollte vor dem Schlafengehen nur in Maßen getrunken werden. Ganz wichtig ist es auch, die Temperaturen im Schlafzimmer im Sommer nicht zu hoch und im Winter nicht zu niedrig zu haben. Eine konstante Temperatur zwischen 18 und 20 Grad ist ganzjährig am idealsten. Vorsicht ist aus medizinischer Sicht auch im Umgang mit wachmachenden Substanzen geboten. So zieht der Genuss von Kaffee längere Wachzeiten nach sich.

Dr. Jörg Heitmann ist Schlafmediziner an der Marburger Universitätsklinik auf den Lahnbergen. Foto: Manfred Hitzeroth