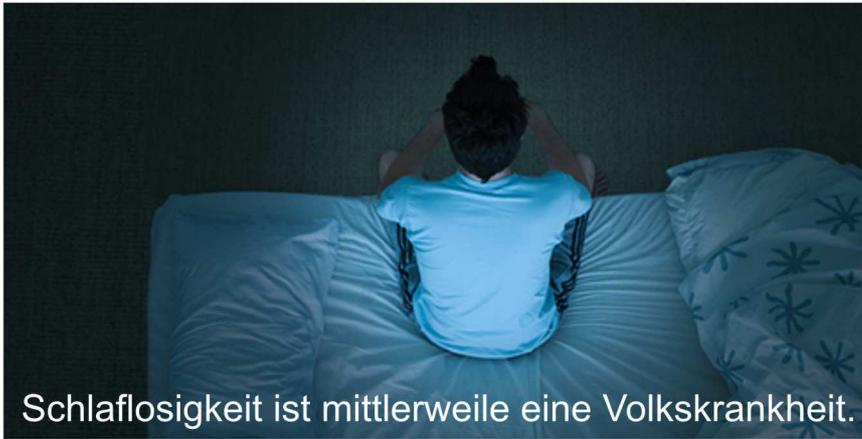


Geschäft mit der Schlafstörung

Lasst mich endlich schlafen!



Für Manager ist eine schlaflose Nacht ein Ritterschlag – andere Deutsche sind bereit, viel Geld für ein bisschen mehr Schlaf zu zahlen. Die Industrie um die Schlafstörungen ist mittlerweile ein Millionengeschäft.

Schlaflosigkeit ist mittlerweile eine Volkskrankheit.

Benjamin Esche im Gespräch mit Prof. Dr. Ulrich Koehler und Dr. Hans-Günther Weeß

Köln. Einfach durcharbeiten – ohne Schlaf. Viele Top-Manager brüsten sich regelrecht damit, wenn sie die Nacht zum Tage gemacht haben. Doch für sie und auch für Arbeitnehmer in stressigen Jobs ist der Schlaf besonders wichtig. Viele Deutsche sind mittlerweile sensibilisiert für einen guten Schlaf und wollen diesen auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Dazu gehört auch Britta Lefarth. Der Analyseberaterin aus Stuttgart ist ihr gesunder Schlaf wichtig, um ihre Leistungsfähigkeit im Job hochzuhalten. Vor allem das unsanfte Klingeln ihres Weckers ließ sie früher nicht richtig in den Tag starten.

Heute wird sie sanfter geweckt: mit Licht. Morgens erhellt ein so genannter Lichtwecker ihr Zimmer mit künstlichem Sonnenlicht, zwitschernden Vögeln oder leichtem Wellenrauschen. „Dann merke ich automatisch, dass ich aufstehen muss“, erklärt Lefarth. Und das ohne schrille Weckgeräusche.

Rund um die Schlaf hat sich eine ganze Industrie gebildet. Bei Schlafstörungen gehen einige in Schlaflabore, andere schlucken Schlaftabletten und Nahrungsergänzungsmittel, um in den Schlaf zu finden. Doch auch die Technik soll Schlaflosen helfen. Neben Lichtweckern gibt es Apps, die den Schlaf überwachen, und private Schlafzentren, die den Schlaf optimieren. Und dieser Markt wächst – weltweit: „Alles was mit Schlaf zu tun hat, ist in den letzten Jahren zunehmend präsenter geworden“, erklärt Ulrich Koehler vom Schlafmedizinischen Zentrum des Uniklinikums Marburg. „Man hat heute mehr denn je erkannt, dass Schlaf etwas elementar Wichtiges ist, um am Tag seine Leistungsfähigkeit abrufen zu können.“

Meist ist es der Job, der uns den Schlaf raubt. Die zunehmende Schichtarbeit in vielen Betrieben fördere Schlafstörungen bei den Mitarbeitern, weiß Hans-Günter Weeß von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): „Gut 20 Prozent der Bevölkerung arbeiten in schichtnahen Tätigkeiten. Besonders Früh- und Nachtschichten erhöhen das Risiko für Durchschlafstörungen um das Zwei- bis Dreifache.“ Schlafmediziner Koehler sieht darin ein Hauptproblem: „Wir sind eine Leistungsgesellschaft und haben im Vergleich zu früher sehr verschobene Schlafrhythmen.“ Gerade Schichtarbeiter würden sich allerdings in einer Art Dauerstress befinden, der sie nachts gar nicht abschalten lasse, sagt Psychologe Weeß.

Waren es früher vor allem die Älteren, die zur Schlaflosigkeit neigen, werden die Patienten immer jünger „Heutzutage leiden vor allem viele junge Menschen unter behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen“, sagt der Marburger Schlafforscher Koehler. 20 bis 30 Prozent aller Deutschen seien betroffen. „Die Schlafzeiten haben sich mittlerweile deutlich verkürzt.“ Mit der Folge, dass einige Menschen überhaupt nicht mehr richtig ausgeschlafen seien. Weeß von der DGSM hat dafür unter anderem auch digitale Geräte wie Smartphones und Tablets – und generell das Internet – ausgemacht. „Studien bei Jugendlichen zeigen, dass Vielnutzer dieser neuen Medien weniger schlafen und ein schwächeres Leistungsvermögen haben.“

Lichtwecker, wie der von Britta Lefarth, sollen dagegen das Einschlafen und Aufwachen erleichtern und so für einen ausgewogenen Schlaf sorgen, erklärt Weeß: „Es handelt sich dabei um Licht, welches dem Sonnenlichtspektrum nachgebildet ist und die Unterdrückung des menschlichen Schlafhormons Melatonin bewirkt.“ Je heller der Morgen, desto schneller wird der Mensch wach.

Doch Schlafforscher Weeß sieht auch Probleme: „Wenn ich vom Wecker abgewandt schlafe, wirkt das Licht kaum über meine Augen und kann somit die entsprechenden Prozesse im Körper nicht hervorrufen.“ Wer Pech hat, verschläft. Und billig ist der Wecker auch nicht: Auf dem Markt gibt es Modelle, die bis zu 160 Euro kosten.

Wer es günstiger haben will, kann auch auf sein Smartphone zurückgreifen: Spezielle Schlaf-Apps wie SleepBot oder WakeApp überwachen die Schlafphasen und ermöglichen eine Analyse der eigenen Nachtruhe auf dem Smartphone oder Tablet. Noch intensiver wird der Schlaf mit erweiterten Produkten wie dem Zeo Sleep Manager analysiert. Über ein Stirnband empfängt die App, ob sich der Schlafende bewegt, welche Geräusche den Schlaf stören und wie lange die Tiefschlafphasen dauern. Der Hersteller verspricht, so den Schlaf zu verbessern: Tiefschlafphasen werden erkannt. Die App soll zeigen, ob Alkohol dem Schlaf schadet oder das Fenster besser geschlossen bleiben sollte.

Wer an einer Hauptverkehrsstraße oder neben einer Baustelle dem fällt die Erholung in der Nacht meist schwer. Programmierer Arndt-Henning Moberg setzt darum auf sanfte Einschlafhilfe: Er hat ein Programm fürs Handy entwickelt, das durch wohlklingende Melodien und zarte Hintergrundgeräusche ein Nickerchen zwischen Stress und Schreibtisch befördern soll. Aber auch für Tiefenentspannung und das wirkliche Einschlafen eignen sich die klingenden Thementeppiche der App, erklärt Moberg: „24 Szenarien mit Geräusch-Kulissen wie Meeresstrand, Zen Garten, Wald oder Lagerfeuer stehen dem Nutzer zur Verfügung“, sagt der Norweger.

Doch nicht alle sind von den elektronischen Helfern begeistert. Schlafforscher Weeß zweifelt an der Wirksamkeit der kleinen Programme: „Eine App für ein paar Euro kann doch nicht ernsthaft medizinische Software von rund 15.000 Euro ersetzen, die darüber hinaus auch noch von Ärzten ausgewertet werden muss.“ Die Schlafqualität lasse sich somit mit Hilfe dieser Apps nicht nachhaltig erfassen, findet der Diplom-Psychologe.

Schlafmediziner Koehler steht den neuen Produkten gegen Schlafstörungen weniger skeptisch gegenüber: „Solange die Apps der Aufklärung gerade für die junge Generation dienen, sind sie zu befürworten.“

Viel wichtiger sei es aber, auch mal abzuschalten, betont Weeß. „Manche sind zwar körperlich im Bett anwesend, aber gedanklich weiter auf der Arbeit und dementsprechend angespannt.“ In Schlaftrainings oder -seminaren könnten Betroffene wieder lernen, richtig runterzufahren und sich von Alltagsanforderungen zu entbinden. Der hohe Druck, schlafen zu müssen, laste auf den Schlafgestörten – und führe letztlich zum Gegenteil, so Weeß: „Wer sich anstrengt, um endlich einzuschlafen, bleibt wach.“

Die einfachste Regel sei immer noch: „Wenn wir morgens aufwachen und uns ausgeschlafen und ausgeruht fühlen, wissen wir, dass unser Schlaf gut war.“ Eine zunehmende Technisierung dieses Prozesses durch Apps, die die einzelnen Schlafphasen analysieren, sieht Weeß skeptisch. „Wir verlieren dann in gewisser Weise den Kontakt zu uns selbst und unserem eigenen Empfinden.“ Außerdem erhöhe die intensive Fokussierung auf das Schlafen und dessen Qualität den Druck. „Das könnte die Schlafstörung auch noch verstärken.“

Zudem funktionieren die Apps nicht immer wie versprochen. Denn die gemessenen Daten reichen nicht aus: „Das geht häufig über Geräusche in Bettnähe und Bewegungssensoren oder über die Messung des Hautwiderstandes“, sagt Schlafforscher Weeß. Dies lasse nur grobe Hinweise auf den Schlaf eines Menschen zu, so Weeß. „Ich bekomme damit keine vernünftige, wahre Aussage über meinen Schlaf.“

Glücklich ist am Ende, wer einfach nur die Augen zu macht und schlafen kann. Der wahre Stress kann warten – bis zum nächsten Tag.