

«Schlaf ist nicht nur Erholung, sondern auch aktive Veränderung»

Fachgespräch Im Schnitt brauchen Menschen 6 bis 8 Stunden Schlaf. Je nach Lebensphase verändert sich der Schlafbedarf. Warum mehr Schlaf nicht immer besser ist, erklärt Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House Bern.

Christine Bieri (Interview)

Warum schlafen wir?

Albrecht Vorster: Es gibt in unserem Körper wohl keinen Prozess, der nicht vom Schlaf abhängig ist. 30 Prozent aller Stoffe, die in unserem Körper produziert werden, werden in Abhängigkeit vom Tagesrhythmus und vom Schlaf produziert. Also wenn der Schlaf durcheinandergerät, ist wirklich alles betroffen.

Welche Wirkungen hat der Schlaf auf unser Gehirn?

Für das Gehirn ist der Schlaf zentral für die Reinigung, wobei auch Proteinablagerungen weggeschwemmt werden, die sonst über die Jahre Alzheimer und Parkinson auslösen können. Gleichzeitig werden unsere Synapsen zurückgestützt, sodass wir am nächsten Tag wieder Neues lernen können. Dies führt auch zu einem ausgeglicheneren Gemüts. Und dann ist da noch die Nachbearbeitung des Gedächtnisses im Schlaf. Es kommt zu einem Wiederabspielen der gelernten Inhalte. Diese werden gefestigt und quervernetzt, sodass wir auch neue Schlüsse ziehen. Wir wachen am Morgen also klüger auf, als wir ins Bett gegangen sind. Schlaf ist nicht nur Erholung, sondern auch aktive Veränderung.

Hat der Schlaf auch Einfluss auf andere Bereiche des Körpers?

Unser ganzer Stoffwechsel hängt vom Schlaf ab. Im Tiefschlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet. Kinder und Jugendliche wachsen tatsächlich im Schlaf. Auch bei Erwachsenen ist dieses Hormon wichtig für die Gewebe-regeneration. Außerdem hängt unser Zuckerstoffwechsel vom Schlaf ab. Wenn wir die Nacht «durchmachen», reagiert unser Körper am nächsten Tag darauf, als hätten wir eine Vorstufe von Diabetes. Gleichzeitig wird nach so einer Nacht auch mehr Hungerhormon (Ghrelin) ausgeschüttet. Über die Nacht wird auch der Blutdruck abgesenkt. Dieses sogenannte Dipping ist sehr wichtig, damit unsere Gefäßwände repariert werden können. Wenn dieses Dipping ausbleibt, besteht ein Risiko für Bluthochdruck und Arteriosklerose. Als letzter Punkt ist zu erwähnen, dass unser Immunsystem in der Nacht aktiver ist als am Tag. In den Lymphknoten werden spezifische Gedächtniszellen gebildet, die einen besseren Schutz gegen Eindringlinge von außen bieten.

Wie viele Stunden Schlaf wären denn gesund?

Es gibt Menschen, die wenig Schlaf brauchen und damit sehr gesund leben, und es gibt Menschen, die mehr Schlaf brauchen. Im Mittel brauchen die meisten Menschen 6 bis 8 Stunden Schlaf. Und es ist definitiv nicht gesünder, möglichst lange und möglichst viel zu schlafen. Statistisch steigen Erkrankungen bei sehr viel Schlaf ähnlich, wie wenn man den Schlaf massiv unter 4 Stunden senkt. Ich empfehle keinem Erwachsenen, länger als 9 oder sogar 10 Stunden im Bett zu verbringen.

Wie verändert sich das Schlafbedürfnis mit den Lebensjahren?

Wenn wir geboren werden, dann liegt unser Schlafbedarf im Mittel bei 14 Stunden. Und einige Babys brauchen sogar 20, andere schlafen hingegen nur



Wenn wir schlafen, hat unser Gehirn Zeit, aufzuräumen und Erlerntes zu vernetzen. So wachen wir klüger auf, als wir eingeschlafen sind, und können am nächsten Tag wieder Neues lernen. BILD: KI-GENERIERT

10 Stunden. Der Schlafbedarf nimmt dann bis zum 25., 30. Lebensjahr ab und nimmt auch nicht mehr zu. Wir brauchen im Alter nicht plötzlich mehr Schlaf. Der Bedarf reduziert sich tatsächlich eher noch einmal ein bisschen. Das ist genetisch bedingt. Da ist der Mensch jetzt nicht anders als andere Organismen.

Was verändert sich im Alter?

Der Schlaf im Alter verändert sich stark. Zum einen nimmt die Schlafdauer ab und nicht zu. Viele Menschen beginnen dann für längere Zeit wach im Bett zu liegen. Insbesondere weil sich ab dem 60. Lebensjahr unsere Schlafzeit vorverlagert. Zum andern werden wir früher müde. Bei vielen Senioren zeigt sich, dass sie schon um 21 Uhr ins Bett gehen. Ungefähr ab dem 70. Lebensjahr legt sich mehr als ein Viertel der Bevölkerung bereits vor 21 Uhr ins Bett. Hinzu kommt, dass der Schlaf im Alter etwas fragmentierter ist. Oft wird auch tagsüber noch so eine Stunde Mittagschlaf eingelegt. Diese Stunde müssen wir zum Nachschlafen dazurechnen. Das heisst, wenn ich mich um 21 Uhr ins Bett lege, bin ich bei einer Stunde Tagschlaf um 3 Uhr, spätestens aber um 4 Uhr morgens nach 8 Stunden ausgeschlafen. Viele Senioren wundern sich über morgendliches Früherwachen. Das ist nichts Krankhaftes. Der Körper ist einfach nach 8 Stunden ausgeschlafen.

Haben wir eine falsche Vorstellung vom Schlaf?

Junge wie alte Menschen wachen etwa 5- bis 20-mal pro Nacht auf. Das kriegen wir meistens nicht mit, weil diese Wachphasen sehr kurz sind. Die meisten dauern unter 3 Minuten, da haben wir einen zurückgewandten Gedächtnisverlust. Das vergessen wir. Und im Alter werden

diese Wachphasen etwas länger. Da kriegen wir sie häufiger mit. Es ist gar nicht schlimm, dass diese ein bisschen länger werden, aber wir haben dann plötzlich Angst. O Mist, jetzt liege ich so häufig wach! Es ist wichtig, zu wissen und anzunehmen, dass der Schlaf eben halt in der Nacht ein bisschen fragmentierter ist und auch ein bisschen leichter wird.

Woran liegt das?

Die Tiefschlafmenge nimmt ein wenig ab, weil unser Gehirn mit zunehmendem Alter nicht mehr so plastisch ist. Das heisst, dass es sich nicht mehr so stark verändert. Wir lernen auch nicht mehr so viel Neues. Die Verarbeitung geht langsamer, und daher muss das Gehirn im Tiefschlaf nicht so viel nachbearbeiten. Somit haben wir auch weniger Tiefschlaf. Das heisst, die Schlafdauer im Alter nimmt ein bisschen ab. Wir verbringen mehr Zeit wach im Bett, weil wir mitunter auch zu lange im Bett liegen.

Ab wann spricht man von einer Schlafstörung?

Wie bei allen Störungen ist der Leidensdruck ausschlaggebend. Wenn eine Person merkt, dass das normale Tagesgeschehen nicht mehr gut zu bewältigen ist und die Schlafprobleme mehr als 3-mal pro Woche und länger als einen Monat anhalten, spricht man von einer Schlafstörung. Es ist vollkommen normal, mehrmals im Jahr eine Woche schlecht zu schlafen. Das kann ausgelöst sein durch Stress, eine Krankheit oder eine Allergie. Es gibt gute Gründe, mal ein, zwei Wochen nicht gut zu schlafen. Es ist wie bei einer Erkältung, die ein Arzt auch nicht gesehen haben muss. Aber wenn ich eine Erkältung länger als einen Monat habe, dann ist es vielleicht

Albrecht Vorsters 5 Schlaftipps

- Die zeitliche Regelmässigkeit ist sehr wichtig. Ein entscheidender Punkt ist vor allem die regelmässige Aufstehzeit. Auch für Senioren.
- Wir sollten nicht zu lange im Bett liegen. Besonders Senioren sollten nicht länger als 8 Stunden im Bett verbringen. Das führt sonst zu einem dünnen Schlaf und macht ihn nicht besser.
- Wir sollten viel Tageslicht bekommen. Es sollten um die 2 Stunden pro Tag sein.
- Wir sollten auf die Atmung Acht geben und Schnarchen nicht als Bagatelle abtun. Eine gute Sauerstoffversorgung des Gehirns ist tagsüber und auch in der Nacht wichtig. Das Schnarchen mit Atemaussetzern stört die Sauerstoffversorgung erheblich und ist ein starker Treiber für Herz-Kreislauferkrankungen.
- Wir sollten nur schlafrig ins Bett gehen. Nur dann, wenn wir das Gefühl haben, jetzt kann ich eigentlich gar nicht mehr. Nachdem wir vielleicht eine Stunde in einem Buch gelesen haben, ausserhalb des Bettes. Bei einigen wird das um 21 Uhr der Fall sein und bei anderen um 1 Uhr. Wenn wir uns rein aus Vernunft ins Bett legen, ist es mitunter schwierig, schnell einzuschlafen, weil wir leider keinen Schlaf-An- und -Ausschalter montiert haben. cbi

sinnvoll, einen Hausarzt aufzusuchen, und genau so ist es auch bei Schlafproblemen.

Wo sehen Sie Vorteile für einen gesunden Schlaf in Bezug auf die Landwirtschaft?

Die meisten Landwirte haben einen sehr regelmässigen Rhythmus. Wer Tiere hält, muss diese auch regelmäßig versorgen, und dieser regelmässige Rhythmus ist sehr gut für uns. Außerdem sind Landwirte tendenziell viel draussen. Und diese viele Aktivität draussen ist sehr nahe an der Natur und sehr nahe an unserer Natur. Wir sollten viel Tageslicht bekommen. Es sollten so um die 2 Stunden pro Tag sein. Ich glaube, bei den meisten Bauernfamilien wird das kein Problem darstellen.

Kann ich etwas tun, wenn ich mir unsicher bin wegen der Qualität meines Schlafes?

Es gibt mittlerweile einen schweizweit zugänglichen Schlaftest, der im Sleep House entwickelt wurde. Diesen findet man auf der Seite netzwerkschlaf.ch. Der Test erfordert 5 bis 7 Minuten und kann von jedem und jeder gemacht werden. Wenn man sich da durchklickt, bekommt man am Ende eine detaillierte Rückmeldung zum eigenen Schlaf. Da erhält man auch Tipps, die auf einen angepasst sind, um gut schlafen zu können.



Dr. rer. nat. Albrecht Vorster
ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Swiss Sleep House Bern und Autor des Buches «Warum wir schlafen».