

Schlafstörungen

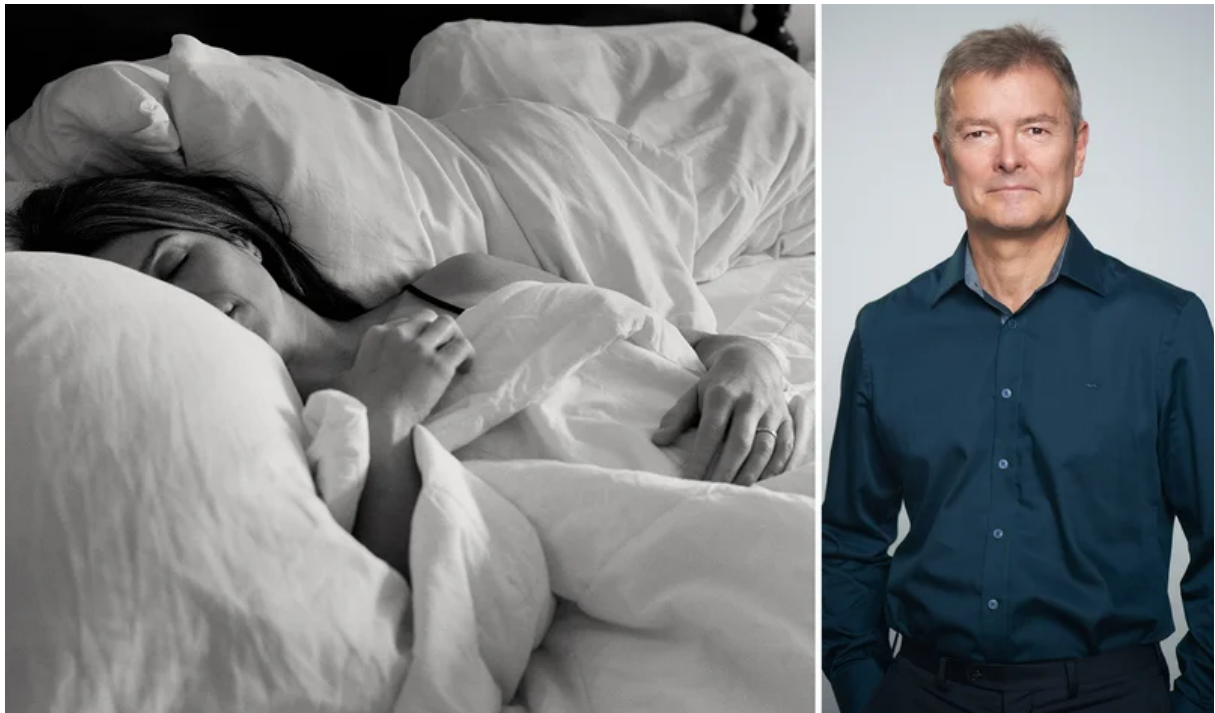
Dieser Mann weiß, wie man gut schläft

Der Mediziner Ingo Fietze forscht seit 30 Jahren zu Schlaf. Er sagt, dass Arbeit vielen den Schlaf raubt, warum Ärzte das ignorieren und was Schlaflose tun können.

Interview: Wlada Kolosowa [https://www.zeit.de/autoren/K/Wlada_Kolosowa/index.xml],

17. Februar 2020, 18:09 Uhr / [68 Kommentare](#)

Z+ Exklusiv für Abonnenten



Man hat alle zwei Stunden ein Zeitfenster von 30 Minuten zum Einschlafen, weiß Ingo Fietze.
© Illing; Glasshouse, Jason Langer/plainpicture

Der Mediziner Ingo Fietze hat 1989 das erste Schlaflabor an der Charité Berlin gegründet und leitet dort seit 2005 das schlafmedizinische Zentrum. Zudem berät er das deutsche Olympiateam der Leichtathleten und das Berliner Staatsballett zum Thema Schlaf. Er weiß, wie wichtig Schlaf für die tägliche Arbeit ist, warum Schlafstörungen in Deutschland so selten behandelt werden und wie man am

besten zur Ruhe findet.

ZEIT ONLINE: Angenommen, morgen steht ein wichtiger Arbeitstermin oder ein sehr voller Arbeitstag an und man liegt nachts stundenlang wach – was kann man dagegen tun?

Ingo Fietze: Vor Aufregung nicht schlafen zu können, das kann jedem mal passieren. Wenn das häufiger vorkommt, könnte es sein, dass man ein sensibler Schläfer ist. Manche schlafen abends einfach ein, egal, ob sie sich ärgern oder der Partner schnarcht. Andere können von Geburt an nicht gut schlafen, wenn das Licht brennt oder das Bett zu hart ist. Viele Menschen werden auch erst im Alter schlafsensibel. Das ist noch keine Krankheit, sondern eine Eigenschaft wie empfindliche Haut. Wer mal nachts wach liegt, soll entspannen und abwarten, bis er wieder müde wird. Wenn es dauerhaft vorkommt, muss man sich aber Hilfe suchen.

ZEIT ONLINE: Oft kommt zu der Aufregung auch der Druck, schnell einschlafen zu müssen, um am nächsten Tag fit zu sein. Dann wälzt man sich vor einer Frühschicht im Bett und rechnet ständig nach, wie viele Stunden bis zum Weckerklingeln bleiben.





Ingo Fietze, geboren 1960, leitet das schlafmedizinische Zentrum der Charité in Berlin. Er gehörte zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin und ist Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf sowie des Vereins Deutschland Schläft Gesund.

Fietze: Wenn Sie ständig auf die Uhr schauen und zusehen, wie Ihnen nur noch vier, nur noch drei, nur noch zwei Stunden Schlaf bleiben, dann wird das nichts. Erwartungsdruck ist ein Schlafgegner. Man hat ohnehin nur circa alle zwei Stunden ein 30-Minuten-Fenster zum Einschlafen. Wir werden alle 90 bis 100 Minuten müde, und dann kommt es darauf an, diese Gelegenheit zu nutzen.

ZEIT ONLINE: Das heißt, wenn ich es nicht schaffe, in der ersten halben Stunde einzuschlafen ...

Fietze: ... dann lesen Sie ein Buch, machen Sie sich einen schönen Film oder Podcast an. Und sobald Sie merken, dass Sie müde werden: zack, Licht aus, Laptop zu. Wichtig ist aber, dass man da schon im Bett liegt. Der größte Fehler ist, im Wohnzimmer vor dem Fernseher einzuschlafen. Wer dann auf der Couch aufwacht, ins Bad geht und sich umzieht, verpasst oft das Zeitfenster, in dem man wieder einschlafen könnte.

ZEIT ONLINE: Also anstatt sich vor der einen Seite auf die andere zu drehen, lieber im Bett eine Serie anschauen?

Fietze: Nein, keine Serien! Da will man ja immer die nächste Folge gucken. Und zu spannend sollte es nicht sein, also keine Krimis oder dramatischen Spielfilme. Talksendungen funktionieren gut oder auch Tierfilme. Bestenfalls gibt es einen Sprecher mit einer tiefen, sonoren Stimme. Zu Bob Ross schlafe ich zum Beispiel fantastisch ein.

ZEIT ONLINE: Sie meinen *The Joy of Painting*, diesen Fernsehkurs mit mehr als 400 Folgen, in dem Bob Ross live Ölbilder malt und das kommentiert. Was ist daran so beruhigend?



Der exklusive Newsletter für Abonnenten

Wir empfehlen Ihnen per E-Mail die besten Artikel aus Ihrem Abonnement. Wie oft möchten Sie den Newsletter erhalten?

Am Wochenende Täglich

NEWSLETTER ABONNIEREN

Fietze: Ich sehe ihm gern beim Malen zu. Man denkt, er ist fast fertig und dann fängt er wieder an, das Gemalte zu übermalen. Irgendwie interessant, aber auch nicht zu spannend. Seine Kommentare und die monotone deutsche Übersetzerstimme sind angenehm einschläfernd. Das darf aber auch nicht zu öde sein, sonst denkt man währenddessen doch über alles Mögliche nach oder beginnt, sich aufzuregen.

ZEIT ONLINE: Und was, wenn es auch mit Bob Ross nicht klappt?

Fietze: Dann muss man sich sagen: Es wird heute einfach nichts mit Schlaf. Akzeptieren Sie das Elend und versuchen Sie, es möglichst gelassen zu nehmen, solange es nur selten vorkommt.

Soll man sich nach einer durchwachten Nacht krankschreiben lassen?

ZEIT ONLINE: Soll man nach einer solch schlaflosen Nacht zur Arbeit gehen – oder lieber zu Hause bleiben?

Fietze: Man sollte keine Termine machen, bei denen man unbedingt einen klaren Kopf braucht: keine Prüfungen oder ein entscheidendes Mitarbeitergespräch. Und auf dem Weg zur Arbeit aufpassen. Ohne Tiefschlaf sind Menschen kognitiv nicht auf der Höhe, und die Unfallgefahr steigt. Gedächtnis, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Genauigkeit und Konzentration leiden. Ein Allgemeinmediziner kann nach einer schlaflosen Nacht vielleicht noch seine Arbeit ausführen. Eine Chirurgin oder eine Fluglotsin, die eine ganze Nacht wach lag, muss sich eigentlich krankschreiben lassen. In der Praxis macht es aber niemand.

ZEIT ONLINE: Warum nicht, wenn es doch für andere gefährlich sein kann?

Fietze: In Deutschland kennen sich die wenigsten Ärzte mit Schlafstörungen aus oder schreiben Menschen deswegen krank. Auf den Diagnosen steht meistens: psychovegetatives Syndrom oder Depression. Den Krankenkassen fehlt daher auch die Information, wie viele Fehltage in Deutschland tatsächlich auf Schlafstörungen zurückzuführen sind. Das macht es schwierig, der Politik zu zeigen, dass Schlaf hierzulande ein Problem ist. Das zeigte jüngst auch die Antwort der Bundesregierung [<http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/165/1916584.pdf>] auf eine kleine Anfrage zum Thema Schlaf.

ZEIT ONLINE: Jeder Dritte in Deutschland schläft nicht gut, besagt die Schlafstudie der Techniker Krankenkasse [<https://www.tk.de/resource/blob/2033604/118707bfcdd95b0b1ccdaf06b30226ea/schlaf-gut-deutschland-data.pdf>] aus dem Jahr 2017.

Fietze: Und jeder Zehnte schläft chronisch schlecht. Trotzdem gibt es in Deutschland zu wenige Schlaflabore und noch weniger Schlafambulanzen. Kaum Unis lehren den Umgang mit Schlafstörungen. Wer beim Arzt sagt, dass er seit Wochen nicht richtig schlafen kann, bekommt oft zu hören: Reduzieren Sie den Arbeitsstress und machen Sie Yoga. Das löst doch das Problem nicht!

ZEIT ONLINE: Aber ist Stress bei der Arbeit nicht ein wichtiger Grund für Schlaflosigkeit?

Fietze: Natürlich. Wir haben eine Erhebung am schlafmedizinischen Zentrum der Charité gemacht: Von Freitag auf Samstag schlafen viele Menschen besonders gut und von Sonntag auf Montag besonders schlecht, weil ihnen wieder die Arbeit durch den Kopf geht. Im Wellnessurlaub auf der Südseeinsel klappt es mit dem Schlaf natürlich meistens besser. Aber sobald die Menschen zurückkommen, ist der Effekt meist vorbei.

ZEIT ONLINE: Sollten Beschäftigte, die einen schlechten Schlaf haben, besonders anstrengende und unberechenbare Berufe vermeiden?

Fietze: Im Prinzip: ja. Und sie sollten keine Schichtarbeit machen. Aber das entspricht ja nicht der Lebensrealität. Ich habe zum Beispiel einen Feuerwehrmann behandelt, der seit mehreren Jahren kaum geschlafen hat. Ich bot ihm sogar an, ihn zu verrenten. Er meinte dann: auf keinen Fall. Es ist mein Traumjob, ich bin Alleinverdiener und habe drei Kinder. Wir haben das dann mit etwas Schlafhygiene und Medikamenten hinbekommen. Die meisten Leute, die zu mir kommen, wollen weiterarbeiten und nicht in Rente.

ZEIT ONLINE: Sie sagten zuvor, dass Yoga bei Schlafstörungen keine Lösung ist. Was ist mit anderen Entspannungstechniken?

Fietze: Yoga, Meditation und autogenes Training sind keine Lösung, aber trotzdem ein gutes Mittel, um zu entspannen. Sensiblen Schläfern können sie

schon helfen. Aber es gibt zu wenig Studien dazu, und sie geben auch keine Hinweise darauf, zu welchem Menschen welche Entspannungstechnik passt. Wenn Sie gern Yoga mögen, dann machen Sie bitte weiter Yoga. Aber es bringt nichts, sich ins Yogastudio zu zwingen, mit der alleinigen Hoffnung, dass es dem Schlaf hilft.

ZEIT ONLINE: Lassen Sie uns über andere Wundermittel reden, die einen besser schlummern lassen sollen. CBD-Produkte [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2019-05/cbd-hanf-produkte-supermarkt-drogerie-markt-regulierung>]?

Fietze: Nonsens. Spielt in der Insomniebehandlung keine Rolle. Und es gibt sogar Studien, die sagen, dass CBD wach machen kann.

ZEIT ONLINE: Melatonin – das Müdigkeitshormon, das auch als Nahrungsergänzungsmittel angeboten wird?

Fietze: Kann höchstens älteren Menschen helfen oder beim Jetlag. Bei Jüngeren ist Melatonin als Einschlafmittel ungeeignet.

ZEIT ONLINE: Gewichtsdecken, die mehrere Kilos wiegen und nachts eine beruhigende Umarmung simulieren sollen.

Fietze: Reiner Verkaufsgag. Wer viel schwitzt und sich nachts dreht, wird damit Probleme haben. Ich kann mir höchstens vorstellen, dass solche Decken ein paar ängstlichen Menschen helfen. Aber es gibt keine ernst zu nehmende Studie, die den Effekt nachweist. Wie übrigens bei den meisten Einschlafprodukten. Die Menschen kaufen sie natürlich trotzdem.

ZEIT ONLINE: Was ist mit den guten alten Baldriantropfen?

Fietze: Die sollte man mal vier bis sechs Wochen hindurch nehmen, hochdosiert, aus der Apotheke und am besten in Verbindung mit Hopfen oder Melisse. Dann kann man sehen, ob sie bei einem wirken oder nicht. Die meisten probieren sie aber nur eine Woche lang aus, sagen "hilft nicht" und setzen sie wieder ab. Verstehen Sie mich nicht falsch: Hausmittel und Entspannungstechniken sind eine gute Sache, aber sie machen nur am Anfang einer Schlafstörung Sinn. Wer seit Monaten kaum schläft und fix und fertig ist, dem können Sie nicht sagen: Hier erst mal ein Einschlaftee und jetzt setzen wir uns in den Kreis und machen Ommm.

ZEIT ONLINE: Was hilft dann? Nur noch Schlaftabletten?

Fietze: Bei schweren Schlafproblemen: ja. Schlaftabletten haben in Deutschland einen schlechten Ruf – wegen des Contergan-Skandals, den Selbstmorden durch Barbiturate und den starken Nebenwirkungen der alten Generation von Benzodiazepinen. Ich finde es auch gut, dass Ärzte

Schlaftabletten nicht wie Bonbons austeilen. Aber wenn jemand nach einer Trennung nicht schlafen kann, finde ich es logisch, dass er kurzzeitig eine Tablette bekommt. Wer chronisch nicht schlafen kann, muss dauerhaft therapiert werden. Jemand mit Schmerzen kriegt doch auch ein Schmerzmittel und wird nicht nach Hause geschickt mit der Ansage: Kommen Sie wieder, wenn es in ein paar Wochen nicht besser wird. Wer Pech hat, rutscht deshalb auch in eine dauerhafte Schlafstörung. Das Gehirn lernt dann, so auf Stress und seelischen Schmerz zu reagieren.

Schlafmangel kann man nachholen

ZEIT ONLINE: Was ist der Unterschied zwischen einer leichten und schweren Schlafstörung?

Fietze: Leichte Insomnie ist, wenn ich ein- bis zweimal in der Woche nicht einschlafen oder durchschlafen kann, im Urlaub oder am Wochenende geht es aber. Bei schwerer Insomnie schläft man die meisten Tage in der Woche nicht – und im Urlaub ist es nicht anders.

ZEIT ONLINE: Stirbt man früher, wenn man schlecht schläft?

Fietze: Ja. Bei schweren Schlafstörungen im Schnitt zehn Jahre früher. Bei leichter Insomnie ist es noch nicht ausreichend erforscht. Wenn man ein Jahr schlecht oder zu kurz schläft, ist es noch nicht gravierend. Aber ab fünf Jahren mit einer schweren Schlafstörung hat man eine verringerte Lebenserwartung.

ZEIT ONLINE: Kann man Schlaf nachholen?

Fietze: Man kann nicht Jahre von durchwachten Nächten nachschlafen. Aber kurzfristig geht das schon. Entweder am Tag durch ein Powernap oder spätestens am Wochenende.

ZEIT ONLINE: Es ist also nicht so schlimm, unter der Woche wenig zu schlafen, wenn man am Wochenende ausschläft?

Fietze: Ja, aber nur mit der Einschränkung, dass Sie an Tagen mit weniger als fünf Stunden Schlaf geistig nicht auf der Höhe sind. Wenn Sie trotzdem Ihren Job machen können oder mittags ein Schläfchen im Büro, ginge das schon.

ZEIT ONLINE: Sie beraten das Olympiateam der Leichtathleten zum Thema Schlaf und auch die Tänzer des Berliner Staatsballetts. Letzteren haben Sie vor acht Jahren einen Ruheraum eingerichtet. Wie sieht es da aus? Wie diese Schlafkapseln, die es am Flughafen gibt?

Fietze: Nicht so hässlich und nicht so eng. Es sind separierte kleine Schlafräume, schallisoliert, abgedunkelt und wohltemperiert.

ZEIT ONLINE: Bräuchten Büros auch solche Räume für Mittagsschlaf?

Fietze: Wir brauchen nicht nur Räume für Mittagsschlaf, wir brauchen generell einen neuen Umgang mit Schlaf in der Arbeitswelt. Ich halte momentan viele Vorträge vor Arbeitgebern. Ich plädiere dafür, dass man morgens in der Kaffeeküche nicht nur fragt, wie es den Kollegen geht, sondern auch, wie sie geschlafen haben. Und wenn da eine sagt: "Heute Nacht eigentlich gar nicht", dann soll sie an dem Tag keine Aufgaben bekommen, für die man kognitive Spitzenleistungen braucht. Wer nur drei Stunden geschlafen hat, weil das Baby die ganze Nacht gebrüllt hat, soll mittags ein Powernap im Konferenzraum machen können, ohne dass Kollegen tuscheln. Nickerchen im Büro sind ja unglaublich verpönt in Deutschland. Eigentlich sollte die Reaktion sein: Chapeau, diese Person weiß, wie man das macht.

ZEIT ONLINE: Das würde ja auch das Leben der sogenannten Eulen, also Nachtmenschen, einfacher machen, die an frühen Büroanfangszeiten leiden. Oder der Lerchen, die als Frühaufsteher eine Spätschicht haben.

Fietze: Die Anzahl der Eulen und Lerchen wird generell sehr überschätzt. Über 60 Prozent der Menschen sind Normalos – biologisch ist für sie eine Bettzeit zwischen 22 und 24 Uhr und Aufstehen zwischen sechs und acht Uhr am besten. Und die restlichen 30 Prozent sind Früh- oder Spätaufsteher.

ZEIT ONLINE: Wie findet man das eigentlich heraus, was für ein Typ man ist?

Fietze: Man müsste über 48 Stunden die Körpertemperatur messen. Bei den Lerchen wird sie schon am frühen Abend niedriger, bei den Eulen fängt sie erst ab 22 Uhr an, abzusinken. In der Zukunft wird man Blut abnehmen können und anhand der Gene sehen, ob jemand Eule oder Lerche ist. Das ist genetisch bedingt.

ZEIT ONLINE: Was kann jeder von uns tun, um besser zu schlafen?

Fietze: Ganz ohne Disziplin geht es nicht. Der beste Schlaf ist zwischen 22 Uhr und Mitternacht, da hat man mehr Qualität, mehr Tiefschlaf. Die Räume sollen kühl sein. Kinder sollten eine Stunde vor dem Schlaf nicht auf das Smartphone gucken, Erwachsene eine halbe Stunde vorher.

ZEIT ONLINE: Weil das blaue Bildschirmlicht wieder wach macht, oder?

Fietze: Nein, das wird zwar immer kommuniziert, stimmt so aber nicht. Ab 30 Zentimeter Abstand macht das Smartphone oder Tablet kaum Unterschied, und die wenigsten halten sich ja ihre Telefone direkt ins Gesicht. Wacht macht eher die Erwartungshaltung, ob da noch eine neue Nachricht kommt. Und da hilft keine App und kein Filter, das spezielles Abendlicht einstellt.

ZEIT Stellenmarkt

Aktuelle Stellen: Medizin & Gesundheit

[https://jobs.zeit.de/stellenanzeigen/branche-humanmedizin+branche-zahnmedizin+branche-psychologie-psychotherapie+branche-gesundheit-pflege-sport/FRcZPQ==?wt_zmc=fix.int.zonaudev.arbeit-ressort.artikel.stellenmarkt_stellenebersicht.jobbox-ticker.gesundheit-medizin.x&utm_medium=fix&utm_source=arbeit-ressort_zonaudev_int&utm_campaign=artikel&utm_content=stellenmarkt_stellenebersicht_jobbox-ticker_gesundheit-medizin_x]

Aktuelle Jobs **Professur für Psychologie mit dem Schwerpunkt Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie***HSD Hochschule Döpfel*[Zum Jobangebot](#)

[https://jobs.zeit.de/jobs/professur-fuer-psychologie-mit-dem-schwerpunkt-arbeits-organisations-und-wirtschaftspsychologie-hsd-hochschule-doepler-koeln-regensburg-1019515?wt_zmc=fix.int.zonaudev.arbeit-ressort.artikel.stellenmarkt_stellenanzeige.jobbox-ticker.gesundheit-medizin.x&utm_medium=fix&utm_source=arbeit-ressort_zonaudev_int&utm_campaign=artikel&utm_content=stellenmarkt_stellenanzeige_jobbox-ticker_gesundheit-medizin_x]

ZEIT ONLINE: Was halten Sie von Schlaftracking-Apps [<https://www.zeit.de/digital/mobil/2019-07/schlaftracker-schlaf-messen-gadgets-test-labor-schlafueberwachung>]? Machen solche Messinstrumente das Problem mit dem Schlaf nicht noch viel schlimmer?

Fietze: Es gibt ja Menschen, die jeden Tag messen, wie viel Schritte sie gegangen sind. Die können auch aufschreiben, wie viel sie pro Woche geschlafen haben. Aber jeden Tag mit Apps zu messen, wie viel Tiefschlaf und wie viel Traumschlaf man hatte, funktioniert erstens nicht so gut und baut zweitens nur Druck auf. Je weniger ich über den Schlaf nachdenke, desto besser.