

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Band:** 86 (2015)  
**Heft:** 5: Vom Schlaf : über den Wert richtiger Ruhe- und Erholungszeiten

**Artikel:** Schlaf wird in unserer Gesellschaft stiefmütterlich behandelt : dabei ist er zentral : "Ohne Schlaf ist kein Leben möglich"  
**Autor:** Weiss, Claudia / Khatami, Ramin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804575>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Schlaf wird in unserer Gesellschaft stiefmütterlich behandelt. Dabei ist er zentral.

## «Ohne Schlaf ist kein Leben möglich»

Schon kleine Kinder schlafen heutzutage zu wenig. Erwachsene sowieso. Und sogar alte Menschen leiden unter einem Schlafmanko, wenn sie tagsüber zu wenig aktiv waren: Dann schleichen sich schnell Schlafstörungen ein. Schlafforscher Ramin Khatami\* hält ein Plädoyer für den Schlaf.

Interview: Claudia Weiss

**Herr Khatami, man sagt ja, der Schlaf sei des Todes kleiner Bruder. Was aber bedeutet Schlaf für das Leben?**

**Ramin Khatami:** Schlaf ist die Voraussetzung für Leben. Diese Überlebensfunktion ist aber noch nicht so im Detail geklärt wie beispielsweise der Zusammenhang zwischen Hunger, Essen und Überleben. Beim Schlaf sind die Zusammenhänge viel komplexer. Wir wissen aber von Tieren, dass sie sterben, wenn man sie am Schlafen hindert. Schlaf hat also für das Leben ganz basale Funktionen. Bei uns Menschen beeinflusst die Schlafqualität zudem die Lebensqualität massgeblich. Eine schlechte Schlafqualität zieht gesundheitliche Folgen nach sich.

**Im Schlaf passiert ja ganz viel. Geht es dabei vor allem um Regeneration?**



\* Ramin Khatami ist Neurologe und Leiter des Kompetenzzentrums Schlafmedizin in der Klinik Barmelweid in Erlinsbach/AG. Dieses wurde 1985 gegründet und ist das älteste Schlafzentrum der Schweiz. Pro Jahr behandeln Khatami und ein interdisziplinäres Ärzteteam 2000 Patienten.

Das ist eine schwierige Frage, darüber wissen wir noch gar nicht so viel. Von einem Tag mit 24 Stunden schlafen wir ja ungefähr einen Drittel, und die Facetten an verschiedenen Erlebnissen im Schlaf sind so vielfältig wie jene in der Wachzeit. Die Regeneration ist wahrscheinlich wirklich etwas Essenzielles und auch das, was wir subjektiv empfinden: Wenn wir mal nicht gut schlafen, fehlt uns etwas, und wir fühlen uns schlecht. Die Regeneration ist also ganz sicher für das Gehirn wichtig, möglicherweise auch für alle anderen Körperfunktionen, ja, wahrscheinlich wirklich für alles. Aber für uns Schlafforscher gilt der grosse Spruch: «Schlaf kommt vom Gehirn und ist für das Gehirn.»

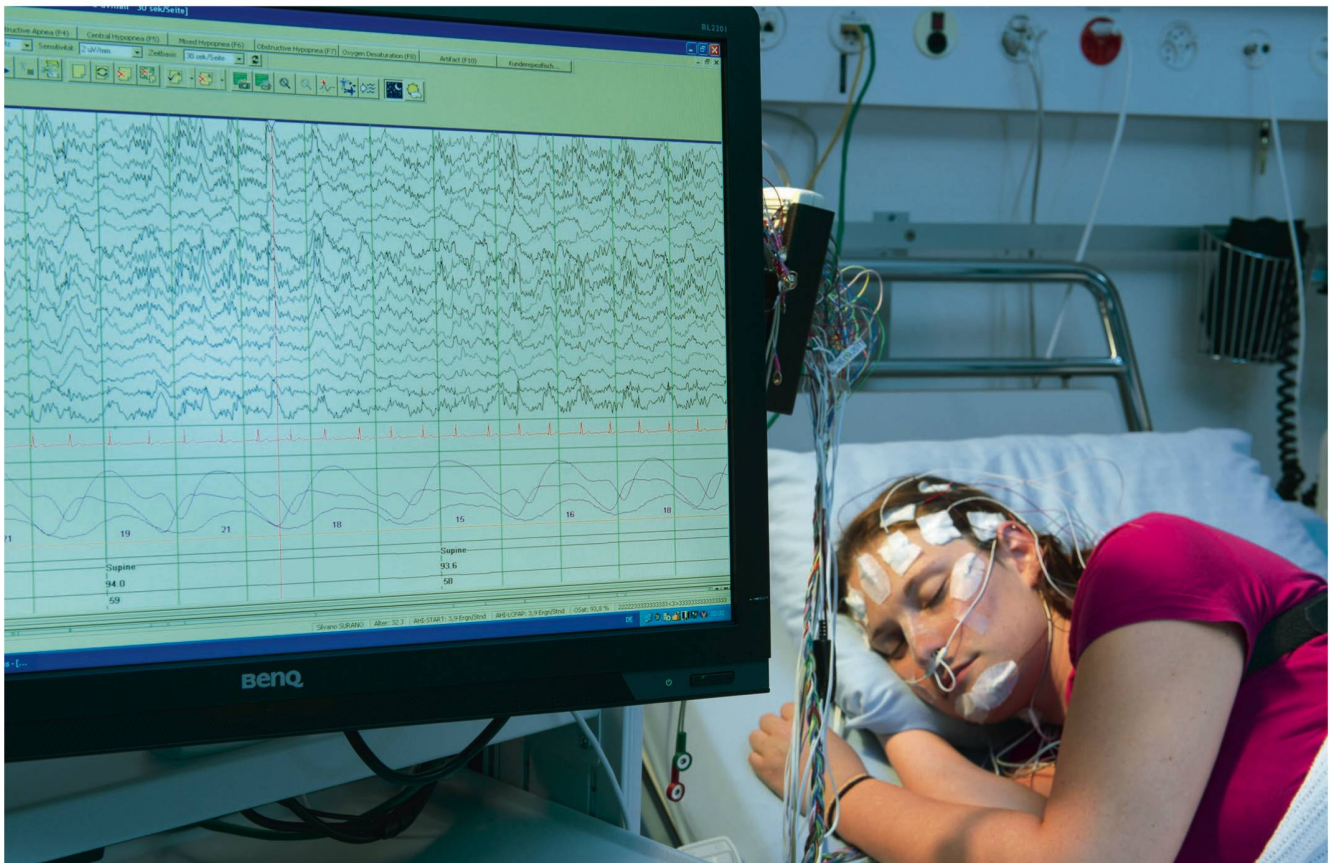
**Klar ist: Ohne Schlaf kein Leben. Und auch keine Lebensqualität. Dafür Krankheiten bei Schlafmangel.**

**Welche Rolle spielt denn das Träumen dabei?**

Dazu gibt es verschiedene Theorien. Lange Zeit galt die bekannte Hypothese, dass wir uns in Träumen mit Tagesinhalten beschäftigen und sogar Konflikte des Tages verarbeiten. Neuere Thesen gehen davon aus, dass Träume uns auf den Tag vorbereiten. Dies würde beispielsweise bedeuten, dass uns ein starker Angsttraum auf Angstsituationen im echten Leben vorbereitet. Man könnte sagen, dass man Angst in Traum gefahrlos üben kann

**Bleibt die Rolle von Träumen im Lauf eines Lebens gleich? Oder verändert sich die Bedeutung, weil das Gehirn abbaut und im Alter das Träumen nicht mehr so nötig hat?**

Kinder erleben öfter Angst- oder Alpträume. Das würde die zweite These stützen: dass Emotionen im Traum trainiert werden müssen. Bei älteren Menschen können der Altersprozess



Test im Schlaflabor der Barmelweid. Dabei kommt die Wahrheit ans Licht: Exakte Messungen zeigen den Schlafforschern, ob eine gravierende Schlafstörung vorliegt. Oder ob es eher an der Wahrnehmung der Patientin liegt.

Foto: Klinik Barmelweid

an sich, aber auch Krankheiten die Traum Inhalte verändern. So ist in der Schlafmedizin die sogenannte «REM-Schlaf-Verhaltensstörung» bekannt (lebhaft, oft erschreckende Bilder, die heftige Körperbewegungen auslösen; Anmerkung der Redaktion). Diese Störung tritt manchmal als Frühstadium von neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson auf.

**Nun gibt es ja auch Messungen darüber, dass sich wichtige körperliche Abläufe nur im Schlaf abspielen. Dass sich zum Beispiel die Zellen rascher teilen.**

Tatsächlich ist es weniger die Zellteilung, für die der Schlaf so wichtig ist. Vielmehr zeigen ganz neue Messungen, dass vor allem im Gehirn – und wahrscheinlich im ganzen Körper – während des Schlafs die Räume zwischen den Zellen geöffnet werden. Dadurch können die ganzen Abfallprodukte, die den Tag über durch den Stoffwechsel anfallen, abtransportiert werden. Andernfalls bleiben diese eben in den Zellen und können dort zu Schäden führen. Diese Theorie ist ganz aktuell.

**Davon habe ich noch gar nie gehört ...**

Darüber wurden im letzten und vorletzten Jahr wichtige Arbeiten veröffentlicht, und dieses Gebiet muss sicher noch weiter erforscht werden. Andere Funktionen des Schlafs, die wir heute sicher kennen, sind Gedächtnisbildung und Gesundheitsför-

derung. Umgekehrt führt Schlafmangel zu schweren gesundheitlichen Folgen für den Körper: Das Risiko für Übergewicht, Diabetes und kardiovaskuläre Krankheiten steigt bei schlechter Schlafqualität und bei Schlafmangel dramatisch an.

**Weil Schlafmangel mehr Stress bedeutet, oder vielleicht, weil eben dieser Abfallabtransport nicht funktioniert?**

Genau. Auch da gibt es sicherlich mehrere Facetten. Was die Reinigung des Körpers und des Gehirns angeht, da vermuten wir, dass zu wenig Schlaf wirklich die geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen kann. Dies, weil diese Abfallprodukte eben im Gehirn bleiben, vielleicht sogar neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson begünstigen. Körperlich sind wie schon erwähnt wahrscheinlich Diabetes und Bluthochdruck die Folgekrankheiten, wenn wir zu wenig oder zu schlecht schlafen. Eine dritte Art von Schlafstörung ist die Schlafapnoe. Diese Atempausen, die während den verschiedenen Schlafphasen vorkommen und bis zu einer Minute dauern können, gelten als eigenständige Krankheit, die aber wiederum Gehirn und Kreislauf negativ beeinflussen kann: Eine Schlafapnoe steigert ihrerseits die Risiken für Schlaganfall, Diabetes, Bluthochdruck, diese ganzen Volkskrankheiten, von denen wir noch gar nicht so genau wissen, wie sie eigentlich zustande kommen. Aber der Schlaf spielt da sicherlich eine grosse Rolle.

---

**Wer an Depression leidet, schläft schlecht. Ob zuerst Huhn oder Ei ist egal: Beides behandeln!**

---

>>

### Auch auf die Psyche hat Schlafmangel seine Auswirkungen ...

Ja, da sind Diskussionen im Gang, ob Schlafmangel oder eine schlechte Schlafqualität zu Depression führt oder einen Anteil am Burnout hat. Diese Zusammenhänge sind einfach zu beweisen: Wenn jemand einen schlechten Schlaf hat und sich als unmittelbare Folge ständig müde fühlt, ist das natürlich ein Weg, der ein Burnout anbahnt, weil man seine Sachen nicht mehr erledigen und neue Dinge nicht mehr anpacken kann. Umgekehrt habe ich noch nie ein Burnout gesehen, das nicht Schlafstörungen mit sich brachte.

### Lässt sich zwischen Burnout oder Depression und Schlafstörungen immer ein direkter Zusammenhang herstellen?

Meistens schon, denn wer an einer Depression leidet, kann nicht mehr gut schlafen. Früher ging man noch fälschlicherweise davon aus, dass eine Schlafstörung immer Folge der Depression ist. Und dass es ausreicht, die Depression zu behandeln, um die Schlafstörung zu verbessern. Heute geht man stattdessen von einem Kreislauf aus: Man weiss, dass auch die Schlafstörung an sich ein Risikofaktor für Depression ist. Deshalb schliessen heute die Therapieansätze beide Symptome gleichermassen ein: Eine Depression mit einer unbehandelten Schlafstörung wird nicht besser. Umgekehrt bessern sich die Schlafstörungen nicht, wenn man eine Depression nicht behandelt. In Europa beachten das viele Mediziner noch zu wenig, die Amerikaner machen das viel konsequenter. Die Frage nach dem Huhn oder dem Ei ist gar nicht wichtig: Es gilt einfach beides anzupacken, weil so die Therapieergebnisse wesentlich besser sind.

**Den Schlafmangel einer Nacht gleicht der Körper locker aus. Lange Zeit geht das aber nicht gut.**

### Das heisst, man weiss nicht genau warum, aber man weiss, dass Schlaf und Gesundheit eng miteinander verknüpft sind?

Genau, so kann man es sagen. Beim Warum stellt sich immer die Frage, ob man sich mit subjektiven Empfindungen zufrieden gibt. Wenn ja, ist das natürlich schnell beantwortet. Möchte man aber wirklich klare wissenschaftliche Beweise, ist der Weg meistens viel länger. Aber auch wissenschaftlich bekommen wir zunehmend harte Daten über das, was ich eben angesprochen habe: Zu wenig Schlaf hat erstens Auswirkungen auf das Gedächtnis und vielleicht sogar auf neurodegenerative Erkrankungen, zweitens auf die emotionale Regulation und drittens auf zahlreiche körperliche Beschwerden von Diabetes bis Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### So gefährlich ist also Schlafmangel. Aber wie viel Schlaf brauchen wir denn überhaupt?

Das ist individuell verschieden und hängt von genetischen Faktoren ab, aber auch von den persönlichen Vorlieben sowie der Frage, ob jemand eher ein Abendtyp, also eine Eule, oder ein Morgentyp, eine Lerche, ist. Unabhängig davon lässt sich aber sagen: Wir schlafen immer weniger. Das hängt von der Umwelt ab, und unsere Gesellschaft, die die Nacht zum Tag macht und in der wir ständig erreichbar sind, fördert das: Wir schlafen nicht mehr genug, weil wir uns die Zeit für den Schlaf nicht mehr nehmen. In den letzten 50 Jahren hat unsere durchschnittliche Schlafdauer von 7,5 auf 6,5 Stunden abgenommen, eine ganze Stunde – das ist schon relativ dramatisch. Da besteht eine grosse Gefahr, dass wir den Schlaf unterbewerten.

### Ist denn eine zu kurz geratene Nacht so schlimm?

Der Schlafmangel einer einzelnen Nacht ist an sich rasch kompensiert. Das passiert durch die sogenannte homöostatische Schlafregulation: Dabei wird in der nächsten Nacht der Tiefschlaf noch tiefer und viel intensiver, sodass der Körper in kürzerer Zeit besser regenerieren kann. Er braucht also nur ein bisschen mehr Schlaf, um eine schlaflose Nacht zu kompensieren, längst nicht die doppelte Menge. Das funktioniert aber nur für einzelne Nächte. Wenn man chronisch zu wenig schläft, kann das der Körper nicht mehr ausbalancieren – die Adaptationsfähigkeit ist begrenzt. Die Folge ist Müdigkeit. Diese wiederum ist der Ausdruck des Körpers dafür, dass er die Leistung herunterfährt. Müdigkeit ist also nichts anderes als eine Schonfunktion, und der Körper signalisiert damit: Halt, ich muss adaptieren, also die Leistung an die noch vorhandene Energie anpassen. Chronische Müdigkeit ist das Hauptsymptom, über das fast alle meine Patienten klagen. Bei ihnen ist es zu einer anhaltenden Maladaptation gekommen, ihr Körper ist nicht mehr in der Lage, zu wenig oder zu schlechten Schlaf auszugleichen – eine pathologische Schlafstörung ist entstanden.

### Was genau läuft bei einer krankhaften Schlafstörung schief?

Zum einen spielen psychische Mechanismen eine Rolle, zum anderen werden Schlaf-Wach-Mechanismen gestört. Dazu muss man wissen, dass beim Schlafen und Wachen zweierlei Prinzipien zusammenwirken: Das eine ist das homöostatische Prinzip, bei dem der Körper die Homöostase, das Gleichgewicht,

## Tipps für einen guten Schlaf:

- Zuerst ist es wichtig, seinen persönlichen Schlafbedarf kennenzulernen.
- Dann muss man herausfinden, wann das ideale Schlafenster im Einklang mit der inneren Uhr ist: Man hat über den Tag verteilt «fittere» Zeiten, in denen man Wichtiges einfacher erledigen kann. Idealerweise sollte man sich darauf einstellen und berufliche und private Vorhaben darauf abstimmen.
- Den Schlaf entsprechend für die ohnehin weniger fitten Zeiten einplanen.
- Sich nicht dem «24-Stunden-Trend» und der ständigen Erreichbarkeit hingeben.
- Das Handy ein bis zwei Stunden vor dem Einschlafen ausschalten.
- Auf die persönlichen Rhythmen achten, auch in der Freizeit – und die freie Zeit nicht überfrachten.
- Das Eindunkeln macht Sinn, es fördert die Müdigkeit, und dieser darf man sich hingeben. Wenn es hingegen hell ist, gilt es, aktiv zu sein.
- Der einmal gefundene Rhythmus sollte eingehalten werden: Fixe Zeiten stabilisieren die Schlafstadien.
- Oft wirken Hausmittel wie ein warmes Bad oder beruhigende Musik sehr entspannend.

halten will. Dieses ist ganz einfach zu verstehen: Je länger man wach ist, desto müder wird man und desto grösser wird der Drang zu schlafen, um wieder Energie zu tanken. Daneben hat aber jeder Mensch seinen zirkadianen Rhythmus, das ist sozusagen die persönliche innere Uhr, die von Tag- und Nacht- und Jahreszeiten beeinflusst wird und sich nach einem individuellen Rhythmus im Lauf eines Tages immer wieder anpasst («resynchronisiert»). Diese beiden Faktoren müssen einigermaßen im Einklang sein, sonst kommt es zu Schlafstörungen.

**Können Sie dieses Zusammenspiel noch etwas genauer erläutern?**

Nehmen wir zum Beispiel den Jetlag: Wir sind hundemüde, können aber nicht einschlafen, weil die beiden Kurven «ich bin müde» und «Zeit zum Aufwachen» völlig entgegengesetzt verlaufen. Ähnliches passiert bei der Schichtarbeit: Nach einer Nachtschicht ist der Schlafdruck immens, der Körper möchte nur noch schlafen. Der zirkadiane Rhythmus hingegen sagt, dass Zeit zum Aufstehen sei. Schichtarbeit ist daher Gift für einen gesunden Schlaf. Das haben einige Firmen schon festgestellt und versucht, die Schichtzeiten zu verschieben. Doch das Problem ist nicht einfach zu lösen. Künftig werden neue Modelle gefragt sein.

**Gerade in der Pflege sind Schichten unvermeidlich ...**

Das ist so. Ein bisschen hilft es manchmal schon, wenn die Mitarbeitenden gemäss ihrer Präferenz eingeteilt werden, also Morgentypen in die Frühschicht und Abendtypen in die Spätschicht. Aber auch die Schichtwechsel stellen einen schwierigen Moment dar. So oder so, bei Schichtarbeit gerät die innere Uhr durcheinander.

**Diese innere Uhr läuft aber nicht von Anfang an. Säuglinge beispielsweise haben ja noch einen ganz anderen Rhythmus.**

Ja, Säuglinge schlafen noch polyphasisch, also in mehreren Phasen, ihr Rhythmus ist noch nicht voll ausgebildet. Und auch der Anteil an unterschiedlichen Schlafphasen verändert sich im Lauf eines Lebens dramatisch: Ein Säugling, so zeigen Messungen, verbringt ungefähr die Hälfte seiner Schlafzeit im REM-Schlaf, also jenem Schlaf mit «Rapid Eye Movements», raschen Augenbewegungen. Diese Schlafphase ist nach heutigem Wissen eng mit der Hirnentwicklung und -reifung verbunden. Schon nach den ersten zwei Jahren reduziert sich der REM-Anteil dramatisch, und ungefähr mit zehn, zwölf Jahren macht er nur noch 20 bis 25 Prozent des Schlafs aus. Der Rest ist sogenannter Non-REM-Schlaf. Das Verhältnis dieser Anteile bleibt während des Erwachsenenlebens bis ins Alter hinein ungefähr gleich, auch im Alter verbringen die Menschen immer noch etwa 20 Prozent des Schlafs in der REM-Phase.

**In der Jugend ergibt sich allerdings noch einmal ein gewaltiger Wechsel, wenn die Jugendlichen morgens plötzlich nicht mehr aus dem Bett kommen. Was läuft da ab?**

Jugendliche können tatsächlich manchmal irre lang schlafen! Das hat mit dem Totalumbau des jugendlichen Gehirns zu tun: In dieser Zeit braucht dieses viel Energie zum Lernen und für

die Gedächtnisbildung. Dieser Hirnausbau, den wir heute auch als neuronale Plastizität kennen, erfordert enorm viel Schlaf. Mit 20, 21 Jahren, mit dem Ende der Adoleszenz und wenn sich das Hirn mehr oder weniger fertig entwickelt hat, ist auch die zirkadiane Verschiebung abgeschlossen. Dann stabilisiert sich der Rhythmus.

**Und das bleibt dann durch das ganze Erwachsenenleben**

**hindurch gleich?**

Es pendelt sich stabil ein, ja, ein Morgentyp bleibt immer ein Morgentyp. Zu diesem Zeitpunkt ist auch der persönliche Schlafbedarf festgelegt. Dieser liegt normalerweise bei sechs bis acht Stunden pro Nacht. Einige wenige Menschen – weniger als fünf Prozent – kommen mit fünf Stunden aus. Weitere fünf Prozent der Leute brauchen neun Stunden.

Wer jedoch mehr oder weniger als den Durchschnittsschlaf benötigt, hat in der Regel eine erhöhte Mortalität. Auch das wissen wir heute.

**Wie merkt man, wann man genug geschlafen hat?**

Wenn ich in meiner Sprechstunde frage: «Wie viel Schlaf brauchen Sie?», kennt kaum jemand die Antwort. Es gibt aber eine einfache Faustregel, wie man das herausfinden kann: Wenn

>>

**Schlafstörungen entstehen dadurch, dass Schlafdruck und innere Uhr nicht übereinstimmen.**

Anzeige

**digacare PFLEGE BETTEN**  
Perfecta

**Bestes Preis-Leistungsverhältnis der Schweiz!**

**www.diga.ch/care**  
Telefon: 055 450 54 19  
8854 Galgenen | 8600 Dübendorf |  
1763 Granges-Paccot

sich die Schlafenszeiten unter der Woche, also wenn der Wecker klingelt, und jene am Wochenende um nicht mehr als eine, höchstens anderthalb Stunden unterscheiden, schläft man genug. Wer hingegen in der Woche ein Manko aufbaut, schläft am Wochenende oft bis am Mittag, die Schlafzeiten zeigen also starke Verschiebungsmuster. Optimal ist eine möglichst geringe Variation. Ein weiterer Hinweis auf genügend Schlaf ist auch, wenn man vor dem Wecker spontan aufwacht.

#### **Und wie sieht es mit Powernaps aus: Können sie ein nächtliches Manko ausgleichen?**

Powernaps sind durchaus gesund, das ist wissenschaftlich erwiesen. Einige Kulturen haben ja fix eine Siesta in ihrem Tagesablauf eingeplant. Wichtig ist jedoch, dass man diese Powernaps kurz und geplant durchführt. Das heisst, sie sollten höchstens eine halbe Stunde dauern und nicht nach 15 Uhr stattfinden. Sonst bringt man die Homöostase durcheinander, und das kann zu Schlafstörungen führen.

#### **Ist es bei Schlafstörungen nicht manchmal so, dass die Leute das Gefühl haben, sie hätten nur ganz kurz oder ganz miserabel geschlafen, aber in Wirklichkeit haben sie durchaus lang und tief genug geschlafen?**

Doch, Einschlafprobleme oder nächtliches Aufwachen werden manchmal enorm überschätzt, was wiederum zu einer subjektiven Müdigkeit führen kann. Früher verschrieb man in solchen Fällen Schlafmittel, wie Benzodiazepine, en masse. Diese verfälschten jedoch die Wahrnehmung noch weiter und schafften zudem neue, grössere Probleme, indem sie die Schlafstrukturen verändern und beispielsweise die Tiefschlafphase verhindern. Für zwei, drei Wochen können sie okay sein, über längere Zeit können sie zur Gewöhnung, sogar zu einer Abhängigkeit und zu Gedächtnisproblemen führen. Heute zieht man es vor, Schlafprobleme ohne Medikamente zu behandeln. In den erwähnten Beispielen geht es sowieso darum, die Wahrnehmung zu therapieren, nicht den Schlaf.

#### **Und wie kann eine solche «Wahrnehmungstherapie» aussehen?**

Nehmen wir das Beispiel Insomnie, Schlaflosigkeit: Oft ist diese Überschätzung der Wachzeit konditioniert. Das heisst, die Patienten konzentrieren sich derart darauf, dass sie den kurzen Aufwachmomenten viel zu viel Gewicht beimessen und sie als viel länger einschätzen, als sie tatsächlich sind. In solchen Fällen arbeiten wir zuerst eine gewisse Zeit lang mit Schlafrestriktion, lassen also die Patienten absichtlich wenig schlafen oder spät einschlafen. Zugleich messen wir ihre Schlafphasen und fordern sie auf, uns ein Signal zu geben, sobald sie merken, dass sie aufwachen oder in eine Einschlafphase gleiten. Ausserdem zeigen wir ihnen die spürbaren körperlichen Anzeichen beim Einschlafen, also das Schwererwerden der Glieder, die zusinkenden Augenlider, das Gefühl, wenn alles weit wegrückt ... Das lassen wir sie ganz bewusst wahrnehmen, und es funktioniert meist ganz gut.

#### **Sie haben vorhin gesagt, der persönliche Schlafrythmus bleibe über das ganze Erwachsenenalter gleich. Das heisst also, bis ins Alter hinein? Wie ist denn die «senile Bettflucht» zu erklären?**

Weil ein zirkadianer Rhythmus immer etwas länger dauert als 24 Stunden, muss die innere Uhr täglich synchronisiert werden. Mit den Jahren altert jedoch der Organismus, der solche Prozesse steuert, und dadurch funktioniert der zirkadiane Rhythmus auch nicht mehr ganz so stabil. Das bedeutet, dass alte Menschen gar nicht unbedingt viel weniger schlafen, sondern verteilter. Und sie bilden auch weniger Tiefschlafphasen. Insgesamt kann man sagen, dass durch die veränderte Lebensweise auch alte Menschen heute tendenziell zu wenig schlafen.

#### **Zudem schlafen Menschen mit Demenz oft mehr Stunden am Tag als in der Nacht.**

##### **Warum verschiebt sich der Rhythmus derart?**

Bei einer Demenz können unter Umständen auch Zellen zugrunde gehen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus steuern. Dadurch kommt es bei Betroffenen manchmal zu einer Tag-Nacht-Umkehr. Um das ein bisschen aufzufangen, könnten viele Pflegeheime noch wesentliche Verbesserungen vornehmen.

##### **Was wäre denn hilfreich?**

Helles Licht tagsüber und finstere Räume nachts könnten den Rhythmus besser stabilisieren. Heute ist es oft noch so, dass die Zimmer tagsüber zu düster sind, dass die alten Menschen zu wenig hinaus ans helle Tageslicht kommen und zu wenig Aktivitäten haben: Man muss tagsüber aktiv sein, um abends müde zu werden. Dessen sind sich vor allem alte Menschen oft zu wenig bewusst. Stattdessen schonen sie sich, wenn sie glauben, nachts zu wenig oder schlecht geschlafen zu haben, und legen sich tagsüber öfters mal hin. Und schaffen damit unwillentlich die Voraussetzungen dafür, dass nachts gar nichts mehr funktionieren kann. Hier hilft es unter Umständen, für zwei, drei Wochen den Schlaf bewusst einzuschränken, damit sich die Homöostase wieder einpendeln kann.

#### **Wie halten Sie es denn persönlich mit dem Schlafen – sind Sie ein vorbildlicher Schläfer?**

Keineswegs, phasenweise bin ich sogar eine echte Katastrophe! Ich bin eine Eule und brauche viel Schlaf, um die acht Stunden wären für mich ideal – ich gehöre genau zu den Typen, die es schwierig haben und die schlecht mit Schlafmangel zurechtkommen.

#### **Haben Sie deshalb dieses Fachgebiet gewählt?**

Nein, ich finde, die Schlafmedizin ist ungeheuer spannend und wichtig für fast alle medizinischen Bereiche. Nachts zeigen sich ganz viele Krankheiten, die tagsüber verborgen bleiben, beispielsweise Atemstörungen. All diese Zusammenhänge zwischen Krankheit und Schlaf können wir nicht ignorieren, heute kennen wir immerhin 80 bis 100 Schlafkrankungen. Genaugenommen besteht die Medizin zu einem Drittel aus Schlafmedizin. ●

---

**Powernaps sind gesund. Wenn man höchstens eine halbe Stunde schläft, und vor 15 Uhr.**

---



---

**Wer nachts gut schlafen will, muss tagsüber genügend aktiv sein. Helles Tageslicht hilft auch.**

---

Der Mensch ist für Nachtarbeit nicht geschaffen – trotzdem ist sie notwendig

# Arbeiten, wenn die anderen schlafen

**In Alters- und Pflegeheimen ist der Nachtdienst unentbehrlich. Viele Pflegenden arbeiten gerne nachts – auch wenn Nachtarbeit für die Gesundheit belastend ist und das soziale Leben einschränkt.**

Nein, er habe keine Schwierigkeiten, Personal für den Nachtdienst zu finden. Es gebe, sagt Helmut Bernt, Leiter Pflegedienst im Pflegezentrum Entlisberg in Zürich, «genügend Leute, die gerne nachts arbeiten». Auch Urs Hufschmid, der Präsident der Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime, sagt: «Der Nachtdienst ist gar nicht so unbeliebt. Vielfach sind Frauen nach dem Mutterschaftsurlaub daran interessiert, einige Nächte pro Woche oder Monat zu übernehmen.»

Zwar sind nicht alle Menschen dafür geschaffen, dann wach zu sein und zu arbeiten, wenn alle anderen schlafen und auch der eigene Körper auf Nachtruhe eingestellt ist. Aber es gibt Männer und Frauen, die stecken die Rhythmuswechsel von Tag- und Nachtarbeit leichter weg als andere, vor allem in jüngeren Jahren. Doch die Nachtarbeit fordert auch bei den Robusten irgendwann ihren Tribut. Vielfach melden sich gesundheitliche Störungen später im Leben. Denn die Nachtarbeit bringt in jedem Fall die innere Uhr des Menschen durcheinander. Und der Schlaf tagsüber, das weiss die Schlafforschung, ist ein anderer, schlechter als der nächtliche. Der Mensch ist ein tagaktives Wesen. Nachtarbeit ist erst seit wenigen Generationen ein Thema und evolutionsgeschichtlich eine sehr, sehr späte Erscheinung. Einzig Spitäler und Anstalten kannten bereits im Mittelalter Nachtaufsichten. Ausser dass sie wach bleiben

**Die Nachtarbeit fordert auch bei den Robusten irgendwann ihren Tribut.**

und Alarm schlagen mussten, wenn etwas passierte, brauchten diese Aufseher allerdings keine weiteren Qualifikationen.

Der Arbeitsmediziner Dieter Kissling empfiehlt, nicht mehr als drei Nachtschichten hintereinander zu arbeiten. «Das kurz rotierende Schichtsystem ist aus medizinischer Sicht das beste.» Das mag für die Einsatzpläne in Heimen schwieriger zu bewerkstelligen sein als längerfristige Nachttrotationen. Im Interesse der Gesundheit sollte allerdings darauf geachtet werden, dass die Nachtarbeitenden immer wieder Gelegenheit bekommen, die innere Uhr zu justieren. Denn viele Funktionen des Körpers werden von dieser Uhr gesteuert: Verdauung, Hormonproduktion, Hirnaktivität, Atmung. Werden diese Funktionen nachhaltig gestört, können nicht nur massive Schlafstörungen, sondern auch Verdauungs- oder Konzentrationsprobleme die Folge sein.

Zwar behaupten viele der Pflegenden, die in Alters- und Pflegeheimen häufig den Nachtdienst versehen, dass sie «gerne nachts arbeiten». Doch wirklich vollkommen freiwillig tun es die wenigsten. Der Anreiz der Lohnzulage mag ein Grund sein. Aber auch die familiären oder partnerschaftlichen Verhältnisse: Wenn der Ehemann Schicht arbeitet, zieht die Ehefrau mit, um noch ein gemeinsames Eheleben zu haben. Oder eine Mutter arbeitet nachts, weil sie dann morgens und abends die Kinder betreuen kann. Schliesslich gibt es Menschen, die auf ein Sozialleben mit vielen Freunden und Engagements in Vereinen oder politischen Gremien keinen Wert legen.

Das Hirn muss nachts besonders beschäftigt werden

## Das Hirn muss nachts besonders beschäftigt werden

«Die Nachtarbeit ist anspruchsvoll», sagt Helmut Bernt vom Zürcher Pflegezentrum Entlisberg. «Man muss die Übersicht haben, muss selbstständig entscheiden und Prioritäten setzen können.» Tatsächlich verlangt die Nachtarbeit von den Nachtarbeitern nicht nur physisch, sondern auch geistig einiges ab. Das Gehirn, das nachts eigentlich auf Schlaf eingestellt ist, muss erst recht beschäftigt sein, damit es in der dunklen Hälfte des Tages so leistungsfähig ist wie tagsüber. Gar nicht so einfach: Wegen der Schläfrigkeit, die das Schlafhormon Melatonin in der Dunkelheit auslöst, ist es schwieriger, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Auch wenn die Nachtarbeiter während des Tages genügend geschlafen haben, passieren nachts mehr Fehler als tagsüber. Um die Melatonin-Produktion auf den Tag zu verschieben, würde es während der Nacht Kunstlicht brauchen, das drei Mal heller ist als das Licht einer Glühbirne. Im Gegenzug dazu müsste man während des Tags in einem völlig dunklen und schallisolierten Zimmer schlafen, denn der Tag ist bis zu anderthalb mal lauter als die Nacht. ●



Nacht in der Klinik Barmelweid im Kanton Aargau: Körperlich und geistig fordernde Arbeit.

Bild: Barmelweid