

**SÜDWESTRUNDFUNK**  
**SWR2 AULA - Manuskriptdienst**  
(Abschrift eines frei gehaltenen Vortrags)

**„Ruhelos in Deutschland -  
Plädoyer für eine neue Schlafkultur“**

Autor und Sprecher: Dr. Peter Spork \*  
Redaktion: Ralf Caspary  
Sendung: Sonntag, 24. April 2011, 8.30 Uhr, SWR 2

---

**Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.  
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen  
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula  
(Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in  
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030*

**Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen  
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.  
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die  
zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.  
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de*

*SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2  
Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

---

**Ansage:**

Mit dem Thema: „Ruhelos in Deutschland - Plädoyer für eine neue Schlafkultur“.

Wir leben in einer beschleunigten Gesellschaft. Unsere Bundeskanzlerin macht Politik im Minutentakt mit Handy und der SMS-Funktion, unsere Kinder gehen ins acht-jährige Gymnasium, unsere Studenten marschieren mit Siebenmeilenstiefeln

durch die reformierte Bologna-Hochschule. Und was bleibt dabei auf der Strecke:  
Eine gute Schlafkultur.

Das sagt der Wissenschaftsjournalist und Buchautor Peter Spork. Er mahnt an, dass immer mehr Menschen zu wenig schlafen. Welche Gefahren damit verbunden sind, zeigt Spork in der SWR2 AULA:

### **Peter Spork:**

Guten Morgen, meine Damen und Herren, frohe Ostern! Ich freue mich sehr, dass Sie an einem so besonderen Tag schon früh aufgestanden sind, das Radio angeschaltet haben und von mir etwas über den Schlaf hören wollen. Sie können mir glauben, gerade ich als Schlafbuch-Autor weiß das besonders zu schätzen. Ich wüsste es natürlich auch zu schätzen, wenn Sie lieber etwas länger im Bett geblieben wären und ausgeschlafen hätten. Denn wir leben in einer unausgeschlafenen Gesellschaft. Der Durchschnittsdeutsche schläft heute etwa eine Stunde weniger als vor 20 Jahren, und er dürfte viel weniger schlafen als noch vor Einführung des elektrischen Lichts.

Mit der Einführung des elektrischen Lichts begann der Wechsel in die 24-Stunden-Gesellschaft. Wir haben die Nacht zum Tag gemacht. Heute gibt es Schichtarbeit rund um die Uhr, der Medienkonsum dauert auch nachts weiter an, Ladenöffnungszeiten dehnen sich immer weiter in die Nacht aus. Hinzu kommt wachsender beruflicher Druck auf die Leistungsträger der Gesellschaft; selbst Schulkinder müssen immer mehr in immer kürzerer Zeit leisten, Stichwort: Gymnasium in acht Jahren – G8-Gymnasium.

Wissenschaftler in den USA, Mathias Basner von der University of Pennsylvania ist hier zu nennen, haben festgestellt, dass wir vor allem am Schlaf sparen, wenn wir mehr arbeiten müssen. Denn wir sind nicht bereit, unsere Freizeit zu opfern. Der Durchschnittsbürger der westlichen industrialisierten Welt geht abends ins Bett, wenn seine Lieblings-Fernsehsendung zu Ende ist, nicht etwa, wenn er müde wird. Das ist oft sehr viel später, als er ohne Fernsehen ins Bett gegangen wäre. Morgens reißt ihn der Wecker aus dem Schlaf. Und jetzt kommt das Fatale: Je mehr dieser Mensch arbeiten muss oder je mehr er in der Schule leisten muss, desto früher stellt er sich den Wecker. Wir sind also bereit, Schlaf zu opfern, aber nicht bereit, nachmittags oder abends Freizeit zu opfern. Das führt dazu, dass wir im Durchschnitt immer weniger schlafen. Schlafforscher sagen: Jeder, der zum Aufwachen einen Wecker braucht, schläft zu wenig. Bei allen Personengruppen, die beruflich sehr eingespannt sind, finden sie chronisch unausgeschlafene Menschen.

Das geht an uns nicht spurlos vorbei, denn Schlaf wird gebraucht für das geistige Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit, aber auch für die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit. David Dinges aus den USA hat festgestellt, dass Menschen, die zwei Wochen lang jede Nacht zu wenig schlafen, schon nach drei Tagen nicht mehr das Gefühl haben, müde zu sein oder müder zu werden. Sie sagen nach drei Tagen sogar: „Mensch, ist doch prima, ich schlafe jetzt immer so wenig“ – nur sechs Stunden oder in einem anderen Experiment sogar nur vier Stunden pro Nacht. Gleichzeitig, und das konnten die Forscher messen, haben die Menschen

aber tagsüber schlechtere Leistungen gezeigt, in Reaktionstests, in Kreativitätstests, in – überspitzt gesagt – Intelligenztests. Das heißt, wir werden durch zu wenig Schlaf immer dümmer. Fatalerweise merken wir noch nicht einmal etwas davon.

Da fallen mir natürlich gleich viele Politiker, viele Manager, auch Talkshow-Moderatoren ein, die sagen, wir sind so wichtig, wir werden so sehr gebraucht, wir müssen so viel arbeiten und kommen nicht zu mehr als vier Stunden Schlaf pro Nacht, aber das reicht uns auch. Man könnte das fast schon eine Modeerscheinung nennen. Vor dem Hintergrund der Studien von David Dinges kann man sich wirklich fragen: Wo wäre unsere Politik, wo wäre das Management unserer Top-Firmen oder vielleicht auch manche Fernseh-Talkshow, wenn ihre Leistungsträger – Politiker, Manager, Moderatoren – einfach mal auf ausreichenden Schlaf achten würden?

Warum müssen wir überhaupt schlafen? Das ist wahrscheinlich die größte offene Frage der Biologie. Das sagt Allan Rechtschaffen aus Chicago, einer der großen Schlafforscher. Ich möchte sogar behaupten, das ist eine der ganz großen offenen Fragen der Wissenschaft überhaupt. Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens im Schlaf, wissen aber gar nicht, warum. Warum hat die Evolution Schlaf erfunden? Wir wissen nur, dass Schlaf für unseren Körper und unseren Geist gut ist. Aber warum wir im Schlaf unser Bewusstsein abschalten, das wissen wir nicht.

Die Griechen dachten noch, der Schlaf ist erfunden worden, um „dickes Blut“ und „üble Gase“ zu bekämpfen, denn sie glaubten, dass das Blut des Menschen im Wachzustand immer dicker werden würde und üble Gase darin auftauchen würden, die ihn vergiften. Und im Schlaf werden diese Gase abgebaut und das Blut wieder verdünnt. Zumindest was die üblen Gase betrifft, haben die Griechen recht gehabt. Es gibt, wie man inzwischen weiß, bis zu 20 Schlafsubstanzen, die sich als Stoffwechselabfallprodukte im Körper anreichern und uns müde machen. Im Schlaf werden sie abgebaut. Zum Beispiel das sehr bekannte Adenosin. Es dockt an einer bestimmten Stelle im Gehirn an und macht uns müde. Und der Stoff, der diese Andockstellen blockiert und uns deshalb wach hält, den kennen Sie alle, das ist Koffein, der Wachmacher-Wirkstoff im Kaffee.

In dieser Hinsicht haben die Griechen nicht ganz falsch gelegen, aber man weiß inzwischen, all diese Substanzen werden auch im Wachzustand abgebaut. Das kann also nicht der Grund sein, weshalb die Evolution den Schlaf erfunden hat.

Eine ganz moderne These sagt, schlafen ist einfach nur eine Energie-Sparmaßnahme, ein Kampf gegen Langeweile. Lebewesen müssen zwischendurch ruhen, und da das fürchterlich langweilig ist, schlafen sie einfach. Das ist eine spannende These, die für manche Säugetiere auch zutreffen mag. Andererseits passieren im Schlaf viele aufregende und wichtige Dinge, wir verbrauchen gar nicht viel weniger Energie im Schlaf als im Wachzustand, und vor allem weiß man inzwischen, nicht nur Säugetiere schlafen. Alle Tiere, die man untersuchen konnte, auch Krebse, Fliegen, Würmer schlafen – und für die kann das Energiesparen gar nicht so wichtig sein.

Aber was all diese Tiere gemeinsam haben: Sie haben ein Nervensystem und sie haben ein Gehirn. Und hier kommen wir zu der neuesten Idee, warum wir schlafen müssen: damit unser Gehirn arbeiten kann und funktionsfähig bleibt. Ich denke, in

ein paar Jahrzehnten wird man klar belegen können, der Schlaf ist in die Welt gekommen, weil Gehirne in die Welt gekommen sind, weil Nervensysteme zwei Modi brauchen: einen Modus, bei dem sie Informationen aufnehmen, bei dem sie alle Sinne anschalten und alle Eindrücke aufsaugen, und einen anderen Modus, bei dem sie sich abschalten und sich mit sich selbst beschäftigen und die vielen Informationen aus der Wachzeit verarbeiten, konsolidieren können.

Damit habe ich schon ganz weit vorgegriffen. Denn unter diesem Aspekt muss man sich auch anschauen, was wir anrichten, wenn wir jede Nacht zu wenig schlafen: Wir sorgen dafür, dass unser Gehirn nicht mehr richtig arbeitet.

Das sind im Grunde die Erkenntnisse aus 80 Jahren moderner Schlafforschung. Im Jahr 1925 hat Hans Berger, ein Psychiater aus Jena, das EEG erfunden, das Elektroenzephalogramm. Er hat damit eine Methode gefunden, Aktivitäten des Gehirns beobachten zu können, mit Elektroden auf der Kopfhaut die Strompotenziale von Milliarden darunter liegenden Nervenzellen gleichzeitig belauschen können. 1929 hat Berger das erste EEG eines schlafenden Menschen erstellt. Die Überraschung war damals riesengroß, er hat nämlich festgestellt, dass das Gehirn im Schlaf ja gar nicht abgeschaltet ist. Das Gehirn ist hochaktiv im Schlaf, denn die Nervenzellen zeigen ganz spannende elektrische Muster, andere Muster als im Wachzustand, aber eben hohe Aktivität anzeigende Muster. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte man eigentlich gedacht, der Schlaf sei ein kleiner Tod. Die Griechen waren noch der Ansicht, Hypnos, der Gott des Schlafs, ist der Zwillingbruder von Thanatos, dem Gott des Todes. Die Mutter war übrigens Nyx, die Göttin der Nacht. Damit lagen die Griechen vollkommen falsch. Denn der Schlaf gehört genauso zum Leben wie das Wachsein. Diese beiden zusammen sind unser Leben. Und der Tod ist das Gegenteil davon.

Während wir schlafen, passieren also viele spannende Sachen: Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, Krankheiten werden bekämpft, Organe regenerieren sich, das heißt nicht nur, dass sie sich erholen, sondern sie erneuern sich auch. Alte Zellen sterben ab, neue Zellen bilden sich. Kinder wachsen im Schlaf, im Schlaf wird nämlich Wachstumshormon ausgeschüttet – und zwar das, mit dem Sportler sich so gerne dopen. Die machen das natürlich nicht ohne Grund, denn dieses Wachstumshormon sorgt dafür, dass der Körper praktisch aktives Anti Ageing betreibt. Vielleicht sollten diese Sportler einfach mal mehr für einen tiefen, guten, erholsamen Schlaf tun. Das wäre legales Doping.

Ein EEG zeigt auch, je tiefer wir schlafen, desto mehr scheinen sich Nervenzellen elektrisch aneinander zu koppeln und in einer gemeinsamen Erregung zu schwingen. Das sind die sogenannten Deltawellen. Alle Nerven schwingen ein bis zwei Mal pro Sekunde synchron auf und nieder, wie ein geheimes Orchester. In den letzten Jahrzehnten wurde eine Reihe von Experimenten durchgeführt, die zeigen, was in dieser Phase eigentlich passiert, und vieles spricht dafür, dass in großem Maßstab Nervenverbindungen abgebaut werden.

Man muss sich das so vorstellen: Es gibt hunderte Milliarden von Nervenzellen und unbegreifbar viele Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Manche der Verbindungen sind wichtig, andere sind unwichtig und die werden im Schlaf abgebaut. Übrig bleiben nur die wirklich wichtigen, so dass wir uns an bedeutsame

Ereignisse besonders gut erinnern. Außerdem scheint es so zu sein, dass wir Erlebnisse, die uns emotional berührt haben, die mit Gefühlen wie Angst, Freude, Leid verbunden waren, im Schlaf noch einmal durchspielen – in anderen Zusammenhängen zwar, aber die entsprechenden Nervenverbindungen werden so verfestigt, konsolidiert. Träume sind zum Beispiel ein Abfallprodukt davon. Wir wissen heute, und auch dazu gibt es haufenweise Studien, dass wir wichtige Dinge, die wir im Wachzustand gelernt haben, nach einem Schlaf – das kann ein Mittagsschlaf sein, besser jedoch ein Nachtschlaf – viel besser beherrschen, dass wir besser gelernt haben, dass wir kreativer sind. Geistesblitze hängen zum Beispiel mit der nächtlichen Arbeit des Gehirns zusammen.

Allan Hobson, auch ein sehr berühmter Traum- und Schlafforscher in den USA, sagt: Schlaf kommt vom Hirn, er findet im Hirn statt und er nutzt dem Hirn („sleep is of the brain, by the brain and for the brain“). Das sollten wir uns wirklich immer vor Augen halten, wenn wir meinen, wir gucken uns abends noch die nächste Fernsehsendung an, egal wann morgens der Wecker klingelt.

Was die moderne Schlafforschung sehr früh herausgefunden hat – da ist vor allem Nathaniel Kleitman zu nennen, der Pionier der Schlafforschung, der das erste Schlaflabor gegründet hat – ist, dass der Schlaf eine Art Architektur hat. Früher dachte man immer, man schläft ein, dann gibt es einen monotonen Zustand und mehrere Stunden später wacht man wieder auf. Falsch. Der Schlaf spielt sich – das weiß heutzutage fast jeder – in 90-Minuten-Zyklen ab. Alle 70 bis 110 Minuten, das ist individuell verschieden, bei den meisten Menschen sind es eben 90 Minuten, durchlaufen wir einen Zyklus von Leichtschlaf, Tiefschlaf, dann wieder Leichtschlaf, da wachen wir dann oft auf, schlafen aber so schnell wieder ein, dass wir uns später nicht daran erinnern können, und darauf folgt noch der REM-Schlaf, der auch als Traumschlaf bezeichnet wird, weil wir in dieser Phase besonders intensiv träumen oder uns an unsere Träume besonders gut erinnern können. REM kommt von rapid eye movement. Das ist also der Schlaf, bei dem sich die Augen schnell hin und her bewegen. Nach einem solchen 90-Minuten-Zyklus beginnt das gleiche Spiel von vorne, bei einem gesunden Erwachsenen etwa fünf bis sechs Mal pro Nacht, so dass eine Schlafzeit von etwa 7 ½ bis 9 Stunden dabei herauskommt. Am Anfang sind die Tiefschlafphasen besonders lang, gegen Ende der Nacht werden die Traumschlafphasen länger. Man weiß inzwischen, beides ist wichtig für unsere Gesundheit und unser geistiges Wohlbefinden. Im Tiefschlaf werden offensichtlich andere Aufgaben erledigt als im Traumschlaf, andere Arten von Gedächtnis werden verfestigt. All das ist inzwischen erforscht.

Wenn man sich das vor Augen hält, dann ist auch völlig klar, was alles schief gehen kann, wenn wir chronisch zu wenig schlafen, wenn wir eine Schlafstörung haben usw. Dann steigt das Risiko für eine Reihe häufiger Krankheiten, sogenannter Volkskrankheiten, die in letzter Zeit vermehrt auftreten. Einige Forscher sind der Ansicht, das liegt daran, dass wir weniger schlafen. Zuerst ist Diabetes zu nennen, außerdem Übergewicht, metabolisches Syndrom – all diese Stoffwechselkrankheiten werden offensichtlich durch Schlafmangel massiv begünstigt. Wir werden also immer dicker, wenn wir zu wenig schlafen.

Und es sind psychische Krankheiten zu nennen, allen voran die Depression. Dass Depression und Schlafstörung gemeinsam einher gehen, ist bekannt. Inzwischen

weiß man auch, Schlafstörungen können Depressionen sogar auslösen. Wichtig ist auch zu nennen die Insomnie, die chronische Schlafstörung, die chronische Schlaflosigkeit. Denn wer wenig und schlecht schläft und seine Schlafrhythmen ignoriert, der kann das Schlafen regelrecht verlernen. Und es geht auch um das in unserer heutigen Zeit immer wichtiger werdende Burnout-Syndrom und um ADHS bei Kindern. Diese beiden Leiden werden klar durch Schlafmangel begünstigt. Selbst die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie, also selbst Psychiater sagen inzwischen, dass für eigentlich alle psychischen Krankheiten auch Schlafstörungen bekannt sind und dass oft Schlafstörungen sogar die ersten Symptome einer Erkrankung sind. In vielen Fällen sind vielleicht sogar die Schlafstörungen Auslöser einer Krankheit.

Das ist ein echter Paradigmenwechsel. Das zeigt aber auch, dass, wenn wir uns in unserer Gesellschaft darum kümmern, dass wir insgesamt ausgeschlafener sind, wir im großen Maßstab Gesundheitsprävention leisten und vielen Krankheiten vorbeugen. Ich möchte jedoch keine Panik auslösen. Es gibt umgekehrt natürlich auch Menschen, die eher zuviel schlafen. Gerade ältere Menschen halten oft einen langen Mittagsschlaf, schlafen nachts lange und wundern sich dann, warum sie nicht einschlafen können. Das ist keine Schlafstörung, diese Menschen sind eher zu ausgeschlafener.

Es gibt auch Eltern, die ihre Kinder abends zu früh ins Bett stecken, weil sie meinen, die Kinder müssten doch genug Schlaf bekommen. Sie bewirken jedoch das Gegenteil, weil die Kinder noch nicht müde sind, zu lange wach im Bett liegen und das Schlafen womöglich verlernen. Man muss also den richtigen Mittelweg finden, vor allem muss man seinen Schlaftyp kennen. Man muss wissen, wieviel Schlaf brauche ich eigentlich, wann schlafe ich am besten. Auch dazu gibt es inzwischen eine Reihe von Erkenntnissen.

Man weiß, es gibt Lang- und Kurzschläfer. Langschläfer sind nicht etwa diejenigen, die morgens besonders lange schlafen, sondern sie brauchen viel Schlaf. Die ganz große Mehrheit der Erwachsenen benötigt etwa sieben bis neun Stunden Schlaf; alles zwischen fünf und zehn Stunden gilt als normal, wobei die Fünf-Stunden-Schläfer und Zehn-Stunden-Schläfer sehr selten sind. Menschen wie Politiker oder Manager, die behaupten, sie kämen mit nur vier oder fünf Stunden aus, sind daher nicht dazu zu rechnen. Wenn man sich nun überlegt, dass der Durchschnittsdeutsche sieben Stunden und acht Minuten schläft, dann weiß man, dass das zu wenig ist.

Die Richtschnur bei Grundschulern beträgt etwa zehn bis elf Stunden, Zwölfjährige brauchen etwa 9 ½ Stunden. Forscher haben ermittelt, dass nur acht Prozent der Jugendlichen soviel schlafen, wie ihnen empfohlen ist. Das ist eindeutig eine zu geringe Quote. Wenn man daran etwas ändern würde, auch das zeigen inzwischen Studien, würden die Schulnoten sofort steigen, ohne dass man sonst etwas dafür tun muss, und wir würden auch bei PISA besser abschneiden, davon bin ich überzeugt.

Der Schlafrhythmus ist auch noch relevant, da geht es darum, wie früh man ins Bett geht. Die Rede ist von Früh-, Später- und Spätschläfern. Chrono-Biologen, die Erforscher der inneren Uhren, haben herausgefunden, dass bei manchen Menschen die innere Uhr tendenziell sehr langsam geht, bei anderen tendenziell sehr schnell.

Die einen nennen sie die (Nacht-)Eulen, die anderen die Lerchen. Die extremen Eulen gehen nachts erst um zwei oder drei Uhr ins Bett und schlafen bis zehn oder zwölf Uhr, extreme Lerchen stehen um vier Uhr morgens schon wieder auf. Irgendwo dazwischen bewegt sich die große Masse.

Till Roenneberg, Biologe aus München, hat gezeigt, dass der Durchschnittsdeutsche, wenn er schlafen kann, wann er will, um 0.15 Uhr ins Bett geht und um 8.15 Uhr morgens aufsteht. Es ist völlig klar, dass das nicht mit den Arbeitszeiten der meisten Menschen korreliert. Wir müssen fast alle früher aufstehen. Daran müssen wir etwas ändern.

Die meisten Menschen sind Eulen. Vor allem trifft das auf Jugendliche zu. Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 15 und 25 Jahren, auch das hat Till Roenneberg herausgefunden, sind extreme Eulen. Das kennt jeder aus seiner eigenen Jugendzeit. Und Lehrer wissen das sofort, wenn sie morgens um 8.00 Uhr in die Klasse kommen und eine Mathe-Arbeit schreiben wollen. Für Kinder ist das noch mitten in der Nacht. Deshalb fordern eigentlich alle Chrono-Biologen und Schlafforscher inzwischen, dass die Schule zumindest für ältere Jahrgänge später beginnt.

Man kann natürlich etwas tun, um die inneren Rhythmen zu verstellen. Dabei spielt Licht eine wichtige Rolle. Denn das hellere Tageslicht beeinflusst unsere innere Uhr. Wenn wir uns tagsüber Licht aussetzen, ist das ein Nachstellungssignal für die innere Uhr. Deshalb ist es extrem wichtig, dass wir uns viel öfter im Tageslicht aufhalten. Auch das ist eine Maßnahme, wie man den Menschen zu mehr Schlaf verhilft. Wenn man morgens viel ans Licht geht, beschleunigt das die inneren Uhren, wenn man abends ans Licht geht, verlangsamt das die inneren Uhren. Menschen mit einer Durchschlafstörung kann man im Grund empfehlen, tagsüber viel ans Tageslicht zu gehen, keine Sonnenbrille aufzusetzen, eine Lichtdusche zu nehmen, denn das verstärkt den Ausschlag nach oben in Richtung Aktivität und nachts den Ausschlag nach unten in Richtung Schlaf.

Das ist ein Problem bei der Sommerzeit, in der man abends eine Stunde länger Licht bekommt und die inneren Uhren sich deshalb immer wieder jeden Abend sieben Monate lang, von März bis Oktober, verlangsamen. Wir werden abends nicht müde und sind morgens unausgeschlafen. Deshalb sollte die Sommerzeit unbedingt abgeschafft werden.

Wenn man all diese Sachen zusammen nimmt, wenn man sieht, wie wichtig Schlaf für Körper und Geist ist, dann kann man daraus ein Plädoyer ableiten: Ich möchte Sie alle auffordern, sich in Zukunft schlau, glücklich, jung und gesund zu schlafen. Wer ausreichend schläft, wird schlauer, er wird glücklicher, er wird jünger oder besser gesagt, er altert weniger schnell, er ist insgesamt gesünder, kann Infekte besser bekämpfen, Entzündungsreaktionen besser eindämmen usw.

William Dement, ein Schüler Kleitmans und einer der berühmten lebenden Schlafforscher sagt: 90 Prozent unserer Gesundheit sind vom Schlaf abhängig. Thomas Tuschl, ein deutscher Biochemiker, hält Pausen für unendlich wichtig für die Kreativität. Dabei meint er nicht nur Pausen, in denen man schläft, sondern er meint, dass das Leben rhythmisiert sein soll, dass die inneren Rhythmen uns sagen,

tagsüber alle 90 Minuten eine Pause zu machen, in der man einfach die Gedanken schweifen lässt. Oliver Schmidlein, der ehemalige Fitness-Trainer der deutschen Fußballnationalmannschaft, meint: Schlafen ist das wichtigste Thema bei der Regeneration. Also auch unsere körperliche Leistungsfähigkeit hängt vom Schlaf ab. Ein anderes Beispiel: Birgit Martin, die Frau eines Anästhesisten aus Berlin, der die Arbeitszeiten an den deutschen Krankenhäusern nicht mehr ausgehalten hat und nach England ausgewandert ist, wo die Arbeitszeiten von Krankenhausärzten mit acht Stunden ganz normal sind, sagt über ihren Mann: Die ersten drei Monate hat Mickey zehn Stunden pro Nacht geschlafen, danach ging es ihm wieder viel besser. Dieser Mann war ein Leistungsträger, er wurde im Grunde genommen ausgebrannt in unserer Gesellschaft durch zu lange Arbeitszeiten und zu wenig Schlaf.

Bernd Sprenger, ein bekannter deutscher Burnout-Experte, behandelt solche Leute, die nicht rechtzeitig die Reißleine gezogen haben. Bevor er mit den Patienten überhaupt etwas machen kann, muss er sie erst in einen Zustand versetzen, in dem sie therapiefähig sind – vor allem müssen sie schlafen. Er sagt: Zuerst lasse ich sie alle schlafen, und dann fange ich an, mit ihnen zu arbeiten, um ihren Burnout zu bekämpfen.

Dieter Riemann, Sonologe aus Freiburg, bezieht sich auf Kinder und das ADHS, das ich vorher schon angesprochen hatte: Einige Kinder mit ADHS sind vielleicht unerkannte Langschläfer, die nicht genug Zeit zum Schlafen bekommen. Das muss man sich wirklich mal überlegen: Erwachsene und Kinder, die besonders viel Schlaf brauchen, bekommen ihn in unserer Gesellschaft nicht. Und diese Menschen werden, vielleicht schon als Kinder, verhaltensauffällig. Dafür gibt es inzwischen auch eine Reihe von Belegen. Ich möchte damit nicht behaupten, ADHS sei immer durch Schlafmangel bedingt, aber es mag einige Fälle geben, wo das so ist.

Und wenn man sich überlegt, wie der Schulalltag heute aussieht: Ein Schultag in G8-Klassen dauert zum Beispiel bis 15.00 oder 16.00 Uhr, danach müssen die Kinder zum Klavierunterricht oder in den Sportverein und abends noch ihre Hausaufgaben erledigen. Kein Wunder, dass sie zu spät ins Bett kommen. Und kein Wunder, das weiß man inzwischen auch, dass eine Art Schlafmangelgedächtnis greift. Denn wenn man über Tage und Wochen jede Nacht zu wenig schläft, und sei es nur eine halbe Stunde, summiert sich das und das Gehirn erinnert sich an den Schlafmangel. Das zu korrigieren, ist dann gar nicht so leicht.

Was können wir tun? Ich habe sieben Thesen für eine neue Schlafkultur entwickelt, die mit einem bisschen politischem Willen und gar nicht viel Geld leicht umzusetzen sein müssten. Man muss es nur wollen, und man würde, was das geistige Potential als auch die Gesundheit betrifft, mit Sicherheit eine Menge erreichen. Davon bin ich überzeugt.

Die erste These lautet: Schlaf und Entspannung verdienen in der Gesundheitsvorsorge den gleichen Stellenwert wie gesunde Ernährung und Bewegung. Der Ratschlag, sich gesund zu ernähren und sich ausreichend zu bewegen, muss ergänzt werden durch den Satz: Schlafen Sie genug, entspannen Sie sich häufig, gönnen Sie sich am Tag Pausen. Der zweite Punkt: Wir müssen die Sommerzeit abschaffen. Das Hauptproblem der Sommerzeit ist nicht die Zeitumstellung selbst, sondern das Hauptproblem ist, dass es sieben Monate lang –



von Ende März bis Ende Oktober – jeden Abend eine Stunde länger hell ist. Das führt dazu, dass unsere inneren Uhren sich verlangsamen und die Mehrheit der Bevölkerung jede Nacht ein Stück zu wenig Schlaf bekommt.

Der dritte Punkt: Wir müssen für flexiblere Arbeitszeiten sorgen, damit wir unseren individuellen Schlafrhythmus und -bedarf anpassen können. Viertens: Die Schule muss zumindest für die älteren Jahrgänge später beginnen. G8-Schulen sollten ihre Lehrpläne entschlacken oder zu G9 zurück kehren, damit auch Schüler wieder ausgeschlafener und leistungsfähiger sind. Auch Chrono-Biologen sagen, das würde die PISA-Noten heben.

Fünftens: Wir sollten das Nickerchen am Arbeitsplatz fördern und dem Beispiel von Japan, USA und zum Teil auch Großbritannien folgen. Menschen, die am Arbeitsplatz für zehn Minuten ein Püschchen einlegen, vielleicht ein Schläfchen halten, sollten wir für besonders fleißig halten, nicht für faul. Diese Menschen tun etwas im Dienste ihres Unternehmens. Ruheräume sollten eingerichtet werden, in denen Mitarbeiter ein Nickerchen halten können. Sechstens. Insgesamt brauchen wir mehr Rhythmus. Sowohl in der Arbeit als auch im Unterricht brauchen wir Pausen, in denen wir uns bewegen, in denen wir uns entspannen, ein Nickerchen machen; und – ganz wichtig – wir sollten abends versuchen früher ins Bett zu gehen, den Fernseher mal auslassen, lieber das Radio anschalten oder ein gutes Buch lesen. Da merkt man nämlich, wenn man müde wird, und dann macht rechtzeitig das Licht aus. Fernsehen dagegen erregt und hält wach.

Siebtens: Akzeptieren wir den enormen Einfluss, den das Tageslicht auf unsere inneren Rhythmen hat. Wir wissen, dass helles Licht unsere innere Uhr immer wieder nachjustiert und vor allem der Blaulicht-Anteil wichtig dabei ist. Das heißt aber auch, dass wir aus unseren Nachtbeleuchtungen das Blaulicht heraus dimmen sollten, dass wir in unsere Tagbeleuchtung, wenn wir nicht das natürliche Tageslicht nutzen können, wenigstens einen hohen Blaulichtanteil hereinholen. Das würde dazu führen, dass wir nachts besser und länger schlafen und tagsüber besonders aktiv sein können.

Ich bin überzeugt, wenn wir diese sieben Punkte berücksichtigen würden, hätten wir tatsächlich eine andere Schlafkultur, wir wären eine ausgeschlafenerere Gesellschaft. Schließen möchte ich mit einem Satz aus meinem Schlafbuch: Niemand verlangt, dass wir leben, um zu schlafen, aber wir sollten uns die Zeit nehmen, ausreichend zu schlafen, um besser zu leben. Vielen Dank.

\*\*\*\*\*

**\* Zum Autor:**

Dr. Peter Spork, geb. 1965, studierte in Marburg und Hamburg Biologie, Anthropologie und Psychologie und promovierte im Bereich der Neurobiologie am Zoologischen Institut in Hamburg. Seit 1991 schreibt er populärwissenschaftliche Artikel für viele große deutschsprachige Zeitungen und Magazine, unter anderem für Die Zeit, Geo Wissen, Bild der Wissenschaft und die Süddeutsche Zeitung. Sein besonderes Interesse gilt der Schlaf- und Hirnforschung sowie der Molekulargenetik.

Internetseite: [www.peter-spork.de](http://www.peter-spork.de)

**Bücher (Auswahl):**

- Das Schlafbuch. Warum wir schlafen und wie es uns am besten gelingt. Rowohlt, 2007.
- Das Schnarchbuch – Ursachen, Risiken, Gegenmittel. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage, rororo 2007.
- Der zweite Code. Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können. Rowohlt, 2009.