

SCHLAF INTERVIEW

mit Prof. Dr. med. Ingo Fietze

Prof. Dr. med. Ingo Fietze, geb. 1960, ist Oberarzt für Innere Medizin an der Berliner Charité, wo er auch das Schlaflabor und das interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum leitet. Er ist jetzt Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf.

Warum schlafen wir eigentlich?

Weil unser Gehirn eine Pause braucht. Es ist nur für ca. 16 Stunden aufnahmefähig. Und weil des Gehirn entgiftet werden muss. Und weil wir Energie sparen, sich das Immunsystem stärkt, wir uns psychisch und physisch erholen und alt werden wollen....

Gibt es guten und schlechten Schlaf?

Es gibt guten, sensiblen und schlechten Schlaf, so wie es Menschen gibt mit trockener Haut, fettiger Haut, sensibler Haut und einer Hauterkrankung. Der sensible Schläfer ist derjenige, der leicht durch Geräusche, durch Bewegungen des Partners oder durch den mangelnden Schlafkomfort aufgeweckt wird und mal besser und mal schlechter schläft.



© Steffen Jänicke

Was macht ein Körper eigentlich während des Schlafens?

Die Muskulatur erholt sich weitestgehend und eben auch das Gehirn (außer im Traumschlaf). Ansonsten ist der Körper down-reguliert. Niedriger Puls, Blutdruck, Atmungsfrequenz, Stoffwechsel. Es gibt aber bestimmte aktive Prozesse, wie die z.B. Auffrischung des Immunsystems.

Welche ist die wichtigste Phase des Schlafes?

Der Tiefschlaf, der ca. 15–20% der Nacht einnehmen sollte.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Ca. 7–7,5 Stunden bis ins hohe Alter. Kurzschläfer (weniger als 6 Stunden) und Langschläfer (mehr als 9 Stunden) sind Ausnahmen.

Warum sollte man vor 24 Uhr einschlafen?

Weil die Zeit zwischen 22 und 24 Uhr die beste ist zum schnellen Ein- und guten Durchschlafen. Die Schlafhormone steigen an und die Körpertemperatur sinkt.

Wie kommt es überhaupt zu einem Schlafmangel?

Selbstverschuldet durch Schlafdefizit oder durch Schichtarbeit, oder durch mangelnde Schlafqualität bei Schnarchen mit Atmungsstörungen, unruhigen Beinen oder anderen Bewegungsphänomenen im Schlaf.

Was sind die Folgen von Schlafmangel?

Es leiden zunächst Konzentration, Gedächtnis, Schnelligkeit, die Stimmung, das Gemüt, dann die Kraft, letztendlich aber auch die Haut, die Muskulatur, die Knochendichte, das Herzkreislaufsystem, der Zuckerstoffwechsel, die Lebenserwartung.

Warum kann man manchmal nicht einschlafen, obwohl man sehr müde ist?

Weil man vielleicht noch zu viele Gedanken im Kopf hat, weil man zu spät Sport getrieben hat, weil man ein koffeinhaltiges Getränk konsumiert hat, oder weil man vor dem Fernseher oder über dem Buch eingeschlafen war und bereits etwas Schlafdefizit abgebaut hat. Wenn das aber mehr als dreimal pro Woche passiert, dann hat man schon eine chronische Einschlafstörung, eine Insomnie.



Wie sieht ein gutes Schlafumfeld aus? Was macht es aus?

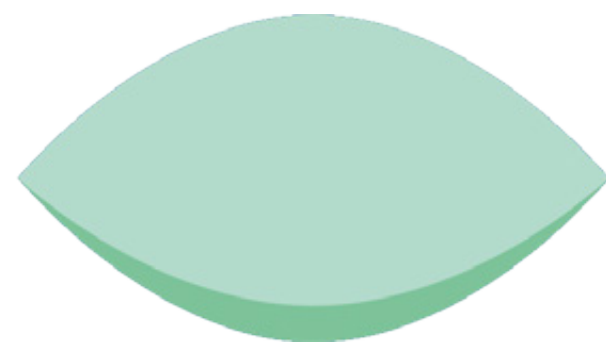
Eine komfortable Schlafstätte in einem kühlen (17–21 Grad), abgedunkelten und von Geräuschen abgeschirmten Raum.

Powernapping – ist das sinnvoll?

Ja und zwar für alle guten Schläfer, die wegen Schlafdefizit am Tage müde werden.

Frühaufsteher vs. Nachtmensch? Ticken sie wirklich anders?

Ja, die innere Uhr tickt etwas anders. Sie geht vor oder nach. Was gesünder oder besser oder vorteilhafter ist, bedarf noch des wissenschaftlichen Nachweises.



Anschaulich beschreibt Schlafexperte Ingo Fietze in seinem Buch wichtige Fakten & Phänomene zum Thema Schlaf.

Ingo Fietze: **Über guten und schlechten Schlaf**, Kein & Aber, 208 Seiten

Hardcover  | eBook 

Das meiste Wissen, welches wir heute über den Schlaf haben, wurde in den **letzten 25 Jahren** gesammelt.*

Der Amerikaner Andrew Weil M.D. entwickelte verschiedene **Atemtechniken**, die beim Einschlafen helfen sollen, so zum Beispiel die 4-7-8 Atemübung: Mund schließen und 4 Zählheiten durch die Nase einatmen, Atem für 7 Zählheiten halten und schließlich komplett über 8 Zählheiten durch den Mund ausatmen. Dies noch dreimal wiederholen.

Bestimmte Augenbewegungen im REM-Schlaf entsprechen bestimmten Bewegungen im Traum, was darauf hindeutet, dass zumindest ein Teil des Träumens analog zum Anschauen eines Films abläuft.*