





Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse: [http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/das/Norddeutschland-und-die-Welt\\_sendung376910.html](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/das/Norddeutschland-und-die-Welt_sendung376910.html)

# DAS!

## *Prof. Dr. Ingo Fietze zu Gast*

**Donnerstag, 04. Juni 2015, 18:45 bis 19:30 Uhr**  

Freitag, 05. Juni 2015, 05:15 bis 06:00 Uhr

Nachts wie ein Hähnchen am Spieß im Bett gedreht und tags im Büro müde wie eine Löwin nach der Gazellenjagd - nichts Besonderes, aber besonders erschöpfend, wenn's zur Gewohnheit wird. Prof. Dr. Ingo Fietze forscht schon seit Jahren über diese wichtige Zeit zwischen den hektischen Arbeitstagen: das Thema Schlaf macht ihn hellwach. Der Schlummer-Fachmann leitet das interdisziplinäre, schlafmedizinische Zentrum an der Berliner Charité.



Professor Fietzes Buch dürfte viele interessieren: "Über guten und schlechten Schlaf" ist 2015 erschienen.

In seinem Wartezimmer tummeln sich Schnarcher, Nicht-Einschlafer, Nicht-Durchschlafer, Früh-Aufwacher und Dauer-Penner. In seinem neuen Buch "Über guten und schlechten Schlaf" gibt er Antworten auf die Fragen der Hundemüden. Hilft weniger essen? Helfen Tabletten? Hilft Sex? Ab wann muss man mit Schlafstörungen zum Arzt? Prof. Fietze baut sich im Hotel angeblich

immer ein eigenes Bett. Ein Versprechen musste der Mediziner Hinnerk Baumgarten aber schon geben: Auf dem Roten Sofa wird nicht geschlafen!

**Produktionsleiter/in** Martin Laue  
**Redaktionsleiter/in** Torsten Amarell  
**Moderation** Hinnerk Baumgarten

## Deutschlandradio Kultur – Im Gespräch

27.06.2015 09:05 Uhr

URL dieser Seite: [http://www.deutschlandradiokultur.de/gesundheit-gut-schlafen-aber-wie.970.de.html?dram:article\\_id=323722](http://www.deutschlandradiokultur.de/gesundheit-gut-schlafen-aber-wie.970.de.html?dram:article_id=323722)



GESUNDHEIT

### Gut schlafen – aber wie?

Zu Gast: Schlafmediziner Ingo Fietze

Himmlicher Schlaf? Davon träumen immer mehr Menschen in Deutschland. (picture alliance / dpa / Wolfram Stein)

**Zu wenig Schlaf macht krank. Und Schlafprobleme sind selbst längst zu einer Volkskrankheit geworden, warnen Experten. Doch wie viel Schlummer ist genug? Was tun bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen? Der Schlafmediziner Ingo Fietze kennt die Antworten.**

Jeder Dritte in Deutschland klagt mittlerweile über Schlafstörungen oder Schlafmangel. Die Gründe sind vielfältig: unregelmäßiges Zubettgehen, Arbeiten und Schlafen entgegen der inneren Uhr, Stress und Leistungsdruck. Aber auch äußere Einflüsse spielen eine Rolle: Lärm, Licht, ein zu warmes Schlafzimmer, der schnarchende Partner. All dies kostet uns den erholsamen Schlaf – aber genau ihn brauchen wir, um gesund und fit zu bleiben.

Was können wir tun, um gut zu schlafen?

*"Insgesamt schlafen wir Menschen immer weniger", sagt Prof. Dr. Ingo Fietze, der Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Charité Berlin und Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf. "Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren es im Schnitt noch neun Stunden pro Nacht. Heute sind es 7,2 Stunden. Es gibt aber eine Untergrenze für den Schlaf, und die haben wir langsam, aber sicher erreicht. Viele versuchen in unserer heutigen 24-Stunden-Gesellschaft, möglichst lange wach zu bleiben, viel zu arbeiten und zu erleben. Aber wenn man dadurch seine Gesundheit gefährdet, geht das zu weit."*

Schlafprobleme seien längst zu einer Volkskrankheit geworden; ihre Folgen würden meist unterschätzt: *"Die häufigsten Schlafstörungen wie Insomnie, Schlafapnoe und unruhige Beine verkürzen die Lebenserwartung, erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen; sie verderben einem die Laune und können gar zu Depressionen führen."*

Seine Überzeugung: *"Ausgeschlafen sein, bedeutet stark zu sein."*

Ingo Fietze hat seine Erfahrungen in einem populärwissenschaftlichen Sachbuch zusammengefasst: "Über guten und schlechten Schlaf". Darin erklärt er, warum wir schlafen, was es mit den Träumen auf sich hat – und ob wir im Schlaf lernen oder gar abnehmen können. Er gibt Tipps für ein effektives Nickerchen, den "Power-nap", und für Einschlafhilfen: *"Wem ein Bier hilft, der soll eines trinken, Hopfen beruhigt. Zum Einschlafen ist erlaubt, was gefällt. Sex ist ein herrliches Mittel, weil dabei ein Hormon ausgeschüttet wird, das müde macht."*

Noch Fragen? Dann haben Sie heute von 9:05 Uhr bis 11:00 Uhr Gelegenheit dazu:

Der Schlafmediziner Ingo Fietze ist von **9:05 Uhr bis 11:00 Uhr** zu Gast bei Gisela Steinhauer in unserer Sendung "Im Gespräch".

Hörerinnen und Hörer können sich beteiligen unter der Telefonnummer 00800 2254 2254, per E-Mail unter [gespraech@deutschlandradiokultur.de](mailto:gespraech@deutschlandradiokultur.de) (<http://www.deutschlandradiokultur.de/mailto:gespraech@deutschlandradiokultur.de>) oder auf Facebook und Twitter.

Informationen im Internet:

Über das Schlafmedizinische Zentrum an der Berliner Charité: <http://schlafmedizin.charite.de/> (<http://schlafmedizin.charite.de/>) Über die Deutsche Stiftung Schlaf: <http://www.schlafstiftung.de/> (<http://www.schlafstiftung.de/>)

Mehr zum Thema:

**Schlaf - "Zum Glück müssen Politiker keine Lastwagen fahren"** ([http://www.deutschlandradiokultur.de/schlaf-zum-glueck-muessen-politiker-keine-lastwagen-fahren.1008.de.html?dram:article\\_id=311513](http://www.deutschlandradiokultur.de/schlaf-zum-glueck-muessen-politiker-keine-lastwagen-fahren.1008.de.html?dram:article_id=311513))

(Deutschlandradio Kultur, Interview, 13.02.2015)

**Texanische Forscher - Vorurteile im Schlaf verlieren** ([http://www.deutschlandfunk.de/texanische-forscher-vorurteile-im-schlaf-verlieren.676.de.html?dram:article\\_id=321234](http://www.deutschlandfunk.de/texanische-forscher-vorurteile-im-schlaf-verlieren.676.de.html?dram:article_id=321234))

(Deutschlandfunk, Forschung aktuell, 29.05.2015)

**Job - Produktiv bis in den Schlaf** ([http://www.deutschlandradiokultur.de/job-produktiv-bis-in-den-schlaf.1005.de.html?dram:article\\_id=302979](http://www.deutschlandradiokultur.de/job-produktiv-bis-in-den-schlaf.1005.de.html?dram:article_id=302979))

(Deutschlandradio Kultur, Politisches Feuilleton, 13.11.2014)

Deutschlandradio © 2009-2015

— *Ein günstiger* —

# Zeitpunkt für Sex

Männer träumen häufiger von Aggression und Autos, bei Frauen geht es mehr um Bedenken oder Beauty. Aber wozu brauchen wir überhaupt Träume? Und was tun gegen Alpträume? Der Schlafmediziner Prof. Ingo Fietze hat diese Fragen zum Gegenstand seines soeben erschienenen Buches »Guter Schlaf, schlechter Schlaf« gemacht

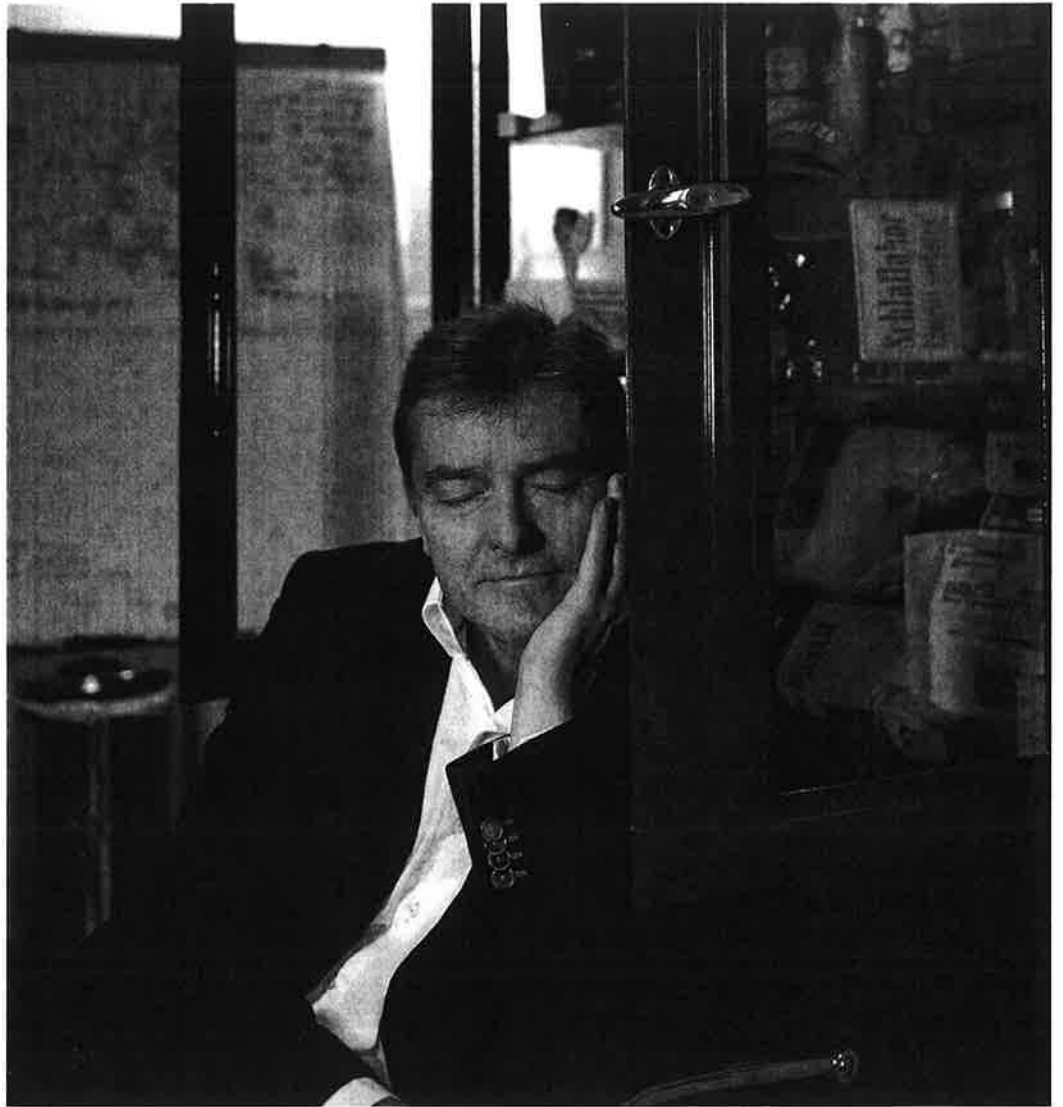


BILD: STEFFEN JÄNICKE

TEXT INGO FIETZE

**J**eder, der seine Träume wahrnimmt, weiß, dass im Traum immer auch Figuren und Episoden aus der Gegenwart eine Rolle spielen: die Mutter, der Nachbar, der Partner, die Kollegin, etwas, das man im Fernsehen gesehen hat, manchmal eine Beiläufigkeit, die man am Tag zuvor erlebt hat. Viele weitere interne und externe Stimuli können den Traum beeinflussen. Eine Rolle spielt auch das Geschlecht – Männer träumen beispielsweise weitaus häufiger von Aggression und Gewalt, in den Träumen von Frauen geht es mehr um Bedenken oder Ängste. Den Traum beeinflussen kann auch die gehörte Musik, religiöse Ereignisse und Praktiken, die allgemeine Stimmung und Laune oder eine als »gefährvoll« oder ungewohnt empfundene Schlafumgebung. Im Traumschlaf wird allgemein das Tagesgeschehen verarbeitet, danach sollte das Wichtigste im Kopf gespeichert und das Unwichtige vergessen sein.

Wie das Gehirn erkennt, was wichtig und was unwichtig ist, ist noch vollkommen unklar. Wenn man etwas intensiv lernt und auch wiederholt, dann sind das Informationen, die sich das Gehirn merkt. Kommt uns ein Mal am Tag ein Falschfahrer auf der Autobahn entgegen, dann merken wir uns dieses Ereignis, sofern es mit negativen Emotionen einherging. Wenn nicht, wird es schnell vergessen. Negative Emotionen verankern sich im Gedächtnis einfacher als positive, leider. Ein negatives Erlebnis brennt sich auch ohne oder mit sehr wenig Schlaf in das Gehirn ein. Erleben Sie etwas

Spannendes, Schönes am Tag und möchten Sie sich das merken, sollten Sie in der Nacht danach gut schlafen. Damit sich etwas Schönes »einbrennt«, brauchen Sie den guten Schlaf.

*Wenn man im Traumschlaf wach wird, dann ist einem in der Regel kalt. Die Gefäße sind verengt, die Extremitäten eher kühl*

Allan Hobson, der große amerikanische Traumschlafforscher, ging lange Zeit davon aus, dass der Traumschlaf keine besondere Funktion hat. Heute gibt es verschiedene Traumtheorien. Michel Jouvett schreibt dem Traum eine wichtige Rolle für die individuelle psychologische Entwicklung zu. Andere vertreten die Theorie der Simulation von Bedrohungen, aus denen man im Schlaf lernen soll, wieder andere diejenige der Beteiligung des Traumschlafes an der Regulation unserer Emotionen. Das steht im Gegensatz zur Freud'schen Theorie, die sagt, dass das Unbewusste, welches eigentlich unser Verhalten und unsere Wünsche lenkt, sich während des Traumschlafes entfaltet – dafür sei Traumschlaf da. Bis heute gehen die kognitive Gehirnforschung und die Psychoanalyse leider getrennte Wege. Es gibt wenige Ideen für gemeinsame wissenschaftliche Konzepte.

Ebenso wenig existiert eine wirklich erklärende Theorie für die charakteristischen Augenbewegungen im Traumschlaf. Hören, schmecken ➔

#### DER EXPERTE

*Prof. Dr. Ingo Fietze, geboren 1960, ist Oberarzt für Innere Medizin an der Berliner Charité und leitet dort das Schlafmedizinische Zentrum. Er gehörte viele Jahre zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin und ist jetzt Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf. Das hier abgedruckte Kapitel über den Traumschlaf ist aus dem soeben im Verlag Kein & Aber erschienenen Buch »Über guten und schlechten Schlaf« entnommen. Hier schreibt Prof. Fietze über Fakten und Phä-*

*nomene zum Thema Schlaf: Warum schlafen wir, was sind die idealsten Bedingungen für guten Schlaf, was hat es mit den Träumen auf sich, können wir im Schlaf lernen oder gar abnehmen, wie viel Schlaf ist notwendig, und was tun, wenn wir schlecht schlafen? Aus der Praxis im Schlaflabor an der Charité werden zudem skurrile und beispielhafte Fälle diverser Schlafstörungen und -störungen wie Schlafwandel, Tagesschläfrigkeit, Schlafapnoe oder Insomnie beschrieben. Mehr unter [www.keinundaber.ch](http://www.keinundaber.ch).*



oder riechen wir auch im Traum? Oder können wir Schmerzen wahrnehmen? Wir gehen davon aus, aber es ist nicht gut untersucht, auch weil uns hierfür noch die Untersuchungsmethoden fehlen oder sehr aufwendig sind.

Wir verbringen 20 bis 25 Prozent der Nacht im Traumschlaf, in dieser Phase sind wir auch leichter aufzuwecken, durch Geräusche etwa oder durch Licht. Wenn man im Traumschlaf wach wird, dann ist einem in der Regel kalt. Die Gefäße sind verengt, die Extremitäten daher eher kühl. Anders als im Tiefschlaf: Da ist uns warm, die Gefäße sind weit, wir schwitzen. Eine Besonderheit im Traumschlaf: Wir können sexuell erregt sein. Sich den Wecker auf 5 Uhr, also die Zeit einer vermuteten langen Traumschlafphase, zu stellen muss nicht nur von Nachteil sein. Das ist auf jeden Fall ein guter Zeitpunkt für Sex. Beim Mann ist dieser »günstige Zeitpunkt« auch zu sehen, man spricht nicht umsonst von einer »Morgenlatte«. Sollte es um sie zu diesem Zeitpunkt nicht mehr gut bestellt sein, kann das durchaus ein Zeichen für eine beginnende Impotenz sein oder die Nebenwirkung einer zum Beispiel Blutdruck senkenden Tablette. Wenn man andererseits Probleme mit der Libido hat, aber sich in der Traumschlafphase noch regt, dann scheint ein psychisches Problem vorzuliegen, eine psychisch bedingte Impotenz.

Das Untersuchen der Potenz ist übrigens eine interessante Herausforderung für Schlaflabore, obwohl diese Fragestellung bisher kaum eine Rolle spielt. Noch viel zu selten schicken Urologen oder Andrologen (Männerkundler) ihre Patienten zu mir ins Schlaflabor. Weil sie um die Zusammenhänge nicht wissen oder weil sie mit den Betroffenen diesen Schlafzusammenhang nicht bespre-

chen. Es gibt allerdings einen einfachen Selbsttest, um eine mögliche physische Impotenz zu ergründen. Man klebt sich zwei bis drei Briefmarken, die noch miteinander verbunden sind, auf den Penis. Man sollte die Enden leicht fixieren, mit einem Mullring oder einem Klebeband. Sind die Briefmarken morgens zerrissen, dann ist mit der Potenz alles in Ordnung. Sind sie heil geblieben, sollte man den Test wiederholen. Bleibt es dabei, muss man sich eventuell Sorgen machen oder man hat einfach schlechte Nächte erwischt. Zwar könnte der Grund auch der fehlende Traumschlaf sein, aber das kommt kaum vor. Jeder Mensch träumt, es sei denn, es liegt ein gravierender Defekt im Schlaf-Wach-System vor. Es kann jedoch sein, dass die Traumschlafphasen zu kurz waren. Wir wissen heute noch nicht, wie viel Minuten eine Traumphase andauern muss, bevor sich »etwas regt«.

Am aktivsten im Traumschlaf ist das Auge. Wir sehen in unseren Träumen, also gehen die Augen mit. Wenn wir fallen, schauen wir nach unten, wenn wir nach rechts laufen, sehen wir nach rechts; wir versuchen, unserem Traum zu folgen. Zumindest über 80 Prozent der Menschen machen das. Andere sollen auch riechen, schmecken oder fühlen, allerdings sind mir solche Patienten noch nicht untergekommen. Die einen träumen in Schwarz-Weiß, die anderen wiederum in Bunt; viele träumen in der Muttersprache, zuweilen aber auch in einer Fremdsprache.

Ich hatte einmal ein interessantes Gespräch mit einem afrikanischen Botschafter in Deutschland, der seit über neun Jahren hier lebt. Auf die Frage, ob er in Deutsch oder in seiner Muttersprache träumt, antwortete er: beides. Wenn er in Deutschland ist, hauptsächlich in Deutsch, zu Hause in sei-

ANZEIGE



DIE FANNS LIEBEN GESCHENKE!  
DU AUCH?



Kissen mit  
Charakter

Shop online: [fanns.de](http://fanns.de)

Werde Fan: [f /diefanns](https://www.facebook.com/diefanns)

ner Heimatsprache. Das Träumen in einer bestimmten Sprache ist davon bestimmt, was man tagsüber hört beziehungsweise selbst spricht. Der Botschafter spricht auch Portugiesisch, benutzt es aber selten und träumt es daher auch nicht, weder in Deutschland noch in seinem Heimatland. Vielleicht würde er portugiesisch träumen, wenn er in Portugal Urlaub machen würde.

Je älter man ist und je leichter der Schlaf wird, desto präziser kann man von Traumphasen berichten. Und je schlechter man schläft, desto häufiger wird man in diesen Traumphasen wach. Gesunde Schläfer hingegen verpennen ihre Träume regelrecht. Daher können sie sich im Schnitt nur an einen Traum pro Woche erinnern und dessen Inhalt nur halbwegs wiedergeben. Gehören Sie zu denjenigen, die fast nicht träumen, dann sind Sie wohl ein gesunder Schläfer und haben bisher nichts falsch gemacht. Auf das Kopfkino kann man zu Gunsten eines begnadeten Schlafes gern verzichten.

Wie ist das mit Angstträumen? Sie wurden – nach Sigmund Freud – lange vor allem geistigen Erkrankungen zugeordnet, später der posttraumatischen Belastungsstörung, der Depression oder einer Angststörung. Es gibt heute mehrere Erklärungsmodelle für den Albtraum: erstens die Theorie der durchlässigen Grenzen zwischen verschiedenen Hirnarealen – im Gehirn kommunizieren im Traumschlaf Hirnbereiche, die es normalerweise nicht tun –, zweitens die Theorie der gestörten emotionalen Verarbeitung, drittens die Theorie der Beteiligung des Angstzentrums und viertens die einer kognitiven Verhaltensstörung. Angstträume treten häufig bei Menschen auf, die schon einmal unter einer Angsterkrankung litten oder noch leiden.

**K**ann man Träume so beeinflussen, dass in ihnen keine unangenehmen oder schlimmen Ereignisse verarbeitet und gespeichert werden? Bei Mäusen gelingt dies mit der Unterdrückung der Eiweißsynthese im Schlaf. Gedächtnisprozesse sind aktive Prozesse und brauchen die Eiweißsynthese. Beeinträchtigt man diese gezielt, kann man damit erreichen, dass nicht jeder Traum gleich zum Albtraum wird und mit Schmerzen oder anderen negativen Ereignissen in Verbindung gebracht wird. Ob dies auch beim Menschen gelingt, ist noch unklar. Vielleicht ergibt sich hier aber in der Tat eine

neue zukünftige Methode der Behandlung einer posttraumatischen Belastungsstörung, zu der auch der schlechte Schlaf mit Albträumen gehört.

Die Standardtherapie bei Angstträumen besteht heute in der Verschreibung eines Medikaments: Prazosin senkt den Sympathikotonus, den Tonus

*Ist der Traum eher spannend und interessant und wird man ständig wach, dann kann man ihm sogar etwas Gutes abringen*

des vegetativen Nervensystems. Dieser ist im Traumschlaf normalerweise erhöht. Kommt man von den Angstträumen zu den luziden Träumen, so habe ich eine Theorie, die allerdings wissenschaftlich nicht bewiesen ist: Angstträume haben vornehmlich Patienten mit einer emotionalen Vorgeschichte, mit bereits stattgefundenen negativen Erlebnissen und einem sensiblen Schlaf. Das bedeutet, ihre Weckschwelle im Schlaf und gerade im Traumschlaf ist sehr niedrig. Da die meisten unserer Träume negativ belegt sind und Stress machen, ist die Wahrscheinlichkeit auch hoch, aus dem Traum wach zu werden und beängstigende Traum inhalte in der Realität wahrzunehmen. Ist der Traum eher spannend oder interessant und wird man ständig wach, weil man eben ein schlechter Schläfer ist, dann kann man ihm sogar etwas Gutes abringen – man freut sich über dieses spannende Kopfkino und versucht trotz der häufigen Wachphasen, sich den Trauminhalt zu merken. So kann man ewig weiter träumen, ganze Serien oder Geschichten. Das nennt man dann einen luziden Traum, es ist nichts Mystisches. Viele sensible oder schlafgestörte Schläfer kennen diese Träume.

Im Jahr 1920 wurde erstmals ein Film aufgeführt, eine Art Vorläufer-Version von Walt Disneys Cinderella, in dem der Hund Bruno in einer Scheune schläft und sich im Traum bewegt, weil er von dem Kater träumt, den er jagt. Der Kater hingegen hat Angst vor seinen Träumen, da er auch darin vom Hund gejagt wird. Eine interessante Konstellation. Der Kater hat demnach Albträume, Bruno hingegen eine Traumschlafverhaltensstörung, da er sich im Traumschlaf bewegt. Eine erste Beschreibung dieser Schlafstörung im Film? Es könnte sein. ♦

# Jeder träumt

Prof. Ingo Fietze über das Problem der immer kürzer werdenden Schlafdauer und darüber, was Träume mit der Ordnung im Hirn zu tun haben



*Träumen, so sagen und schreiben Sie, ist vor allem deswegen wichtig, um das Gehirn nachts von unnötigen Informationen zu befreien. Wir leben in einer Zeit, in der wir einer täglichen Flut von Informationen ausgesetzt sind, da ist Träumen dann notwendiger denn je, oder?*

Korrekt. Deswegen ist es auch fatal, dass die Länge des Traumschlafs, dass die Schlafmenge überhaupt immer mehr abnimmt. Aus medizinischer Sicht würde ich sogar vermuten, dass das die Ursache dafür ist, dass wir heute zunehmend über seelische Gesundheitsstörungen, über Burn-out, Depressionen und so weiter sprechen.

*Früher wurde weniger geträumt, weil man viel weniger zu verarbeiten hatte?*

Mit der Industriegesellschaft hat sich unsere Schlafdauer von durchschnittlich neun auf sieben Stunden verkürzt. Da wir hauptsächlich in der zweiten Nachthälfte träumen, wurde uns tatsächlich Traumschlaf weggenommen. Und dadurch wiederum laufen wir Gefahr, dass wir es in der Nacht nicht schaffen, uns wieder seelisch ins Gleichgewicht zu bringen. Wir schlafen, weil im Kopf aufgeräumt wird. 16 Stunden können wir Informationen aufnehmen, dann sind die Synapsen, die Verschaltungen erschöpft, die Nacht wird gebraucht, um Platz für neue Codierungen zu schaffen. Wenn wir nicht genug träumen, sind wir am nächsten Tag nicht ganz so aufnahmefähig.

*Wer viel träumt, ist gesund?*

Das nicht. Traumschlaf ist der Schlaf, den ich am intensivsten fühle, er dient der geistigen Hygiene. Die entscheidende Phase für unsere Gesundheit ist aber der Tiefschlaf. Wenn man jemandem kontinuierlich Tiefschlaf entzieht, übersteht er das nicht. Wir brauchen den Tiefschlaf mehr als den Traumschlaf.

*Gibt es Menschen, die gar nicht träumen?*

Wir messen den Schlaf seit 25 Jahren jede Nacht

im Schnitt bei acht Personen, und mir sind in diesen 25 Jahren vielleicht zwei Personen untergekommen, bei denen kein Traumschlaf nachweisbar war. Wenn jemand gar nicht träumt, ist ein genetischer Defekt schuld oder ein Schlaganfall, in dessen Folge das Traumschlafzentrum ausgeschaltet worden ist. Eigentlich träumt jeder.

*Gibt es irgendein Rezept für gute Träume?*

Das wäre wohl etwas, wofür man einen Nobelpreis bekommen würde, denn das finge ja damit an, dass man die Inhalte von Träumen messen könnte. Kann man aber noch nicht. Die Traumforschung tritt da leider auf der Stelle.

*Wir reden so viel über unsere Träume, dabei sind die Forschungsergebnisse eher bescheiden?*

Ich bin da zwiesgespalten, vielleicht brauchen wir auch gar keine Traumdeutung. Dass man seine Träume jeden Tag auswerten muss, bringt – wissenschaftlich gesehen – keinen Mehrwert. Aber die Zeit wird kommen: So wie wir heute schon mit Gedanken einen Cursor auf einem Bildschirm bewegen können, so wird es auch nicht mehr lange dauern, bis wir Gedanken lesen können – und auch unsere Träume. Wahrscheinlich werden wir dann sehen, was wir jetzt schon wissen, nämlich, dass ein Großteil unserer Träume einfach nur mit dem zu tun hat, was wir am Tage erlebt haben. Wiederkehrende Bilder vom Nachbarn, von der Arbeit, der Familie, dem Hund, der Katze, dem Film, den wir gesehen haben. Der Rest, das Unbewusste, das dabei eine Rolle spielt, das alles durcheinanderbringt, ist das Mystische, aber vielleicht hat das gar keinen so großen Einfluss, wie wir heute noch vermuten.

*Sieht man eigentlich jemandem an, ob er gut oder schlecht geträumt hat?*

Nein. Ob jemand gut oder schlecht geschlafen hat, das ja. Schlechter Schlaf macht schlechte Laune. ♦

FRAGEN: ANDREAS LEHMANN



*Ingo Fietze*

**Über guten und schlechten Schlaf**

*Kein & Aber, Zürich 2015. 204 S., € 19,90*

»Ich bin dysphorisch!«, lernt man bei der Lektüre dieses Buchs zu sagen, wenn man nach anstrengender Nacht auf seine schlechte Laune angesprochen wird. Der Autor reißt verschiedene Facetten rund um das Thema zwar wissenschaftlich korrekt, aber in sehr kurzen und teils unstrukturierten Kapiteln an: von der Apnoe bis zum Zähneknirschen, vom Schlaf-wach-Rhythmus bis zur physiologischen Funktion des Schlummers. Das Buch des Mediziners eignet sich für interessierte Laien, die sich zum ersten Mal mit dem Thema auseinandersetzen. Unterhaltsame, manchmal erschreckende Patientengeschichten illustrieren sehr anschaulich das Spektrum der Schlafstörungen. Obwohl der Autor gelegentlich Tipps gibt, wie man sich zu gutem Schlaf verhelfen kann, ist sein Buch kein Ratgeber und wirft mitunter sogar mehr Fragen auf, als es beantwortet.

NICOLE PASCHEK



# Über Wachen und Schlafen

Ingo Fietze weiß, wie man durch die Nacht kommt

Was haben Einstein, Napoleon und Dali gemeinsam? Alle drei haben sich regelmäßig den Freuden eines Nickerchens hingeeben. Wer Großes vollbringen will, braucht seinen Schlaf. Dass wir diesen einfachen Zusammenhang oft genug vernachlässigen und uns die Konsequenzen erst bewusst werden, wenn es bereits zu spät ist, kann fatale Folgen haben. Wie wir trotzdem gut durch die Nacht kommen und was zu tun ist, wenn Morpheus Umarmung einmal ausbleibt, erläutert der Schlafmediziner Ingo Fietze in seinem Buch

Nachts werden Grundlagen für den nächsten Tag gelegt, so der Autor, und die Eindrücke des vorangegangenen verarbeitet. Der Tiefschlaf ist dabei das erholsamste Schlafstadium. Wenn diese Schlafphase fehlt, der Mühlstein am nächsten Morgen wie erschlagen im Traumschlaf wurden hingegen Gedächtnisinhalte gesteuert und das Gehirn von unnötigen Informationen befreit. Die Nervenzellen kommen nicht ohne diese Erholungsphase aus. Wer nachts schlecht schläft, bekommt tagsüber die Quittung. Müdigkeit und geminderte Leistungsfähigkeit sind noch die harmlosesten Folgen. Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Konzentration leiden und auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt bei chronisch schlechten Schläfern

Wie schon in seinem Buch „Der Schlafquotient“ (2006), das er zusammen mit Thea Herold verfasste, wirt Ingo Fietze

auch in seinem neuen Buch einen kritischen Blick auf die 24-Stunden-Gesellschaft, die immer mehr Menschen immer länger wach hält. Indes klagen nicht alle seine Patienten darüber, nicht schlafen zu können. Manche werden gar nicht richtig wach oder schlafen in den unmöglichsten Situationen ein. Fietze berichtet vom Fall einer jungen Frau, die an Narkolepsie litt und wiederholt ohne Vorwarnung in ein Wachkoma fiel. Herkömmliche Wachmacher schlugen bei ihr nicht an – beim Thema Schlaf gibt es noch viele ungelöste Rätsel.

Viele Schlafstörungen ließen sich auf ein chemisches Ungleichgewicht beziehungsweise auf einen unmittgegleichen Hormonhaushalt und damit auf ein gestörtes Schlaf-Wach-System zurückführen. In solchen Fällen, so Fietze, reiche es nicht aus, Stress zu verringern, die Konsultation eines Experten sei angezeigt. Auch schlafhygienische Maßnahmen wie eine abgedunkelte und ruhige Schlafumgebung, kein Koffeinkonsum und regelmäßige Schlafzeiten seien im Falle einer chronischen Schlafstörung kaum wirksam. Fietze betrachtet Phänomene wie das Schlafwandeln ebenso differenziert, wie er sich mit der Verschreibung von Schlaftabletten auseinandersetzt. Tipps zur Diagnose und Behandlung runden das Buch ab.

HANNAH FEILER

Ingo Fietze: „Über guten und schlechten Schlaf“

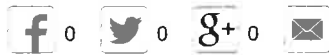
Kein & Aber Verlag, Zürich 2015, 220 S., geb. 19,90 €

**Schlafforscher und -mediziner Ingo Fietze von der Charité Berlin liest in Verden aus seinem Buch**

## Auf einer Reise durch die Nacht

Von **Andreas Becker** - 23.05.2015 - 0 Kommentare

**Im Idealfall ist es so: abends müde ins Bett fallen, durchschlafen und am nächsten Morgen ausgeruht und gut gelaunt aufwachen. Doch die Wirklichkeit sieht für viele Menschen in Deutschland anders aus, wie der Berliner Schlafforscher Ingo Fietze herausgefunden hat. „Jeder Dritte ist ein sensibler Schläfer, und jeder Zehnte leidet unter chronischen Schlafstörungen“, sagt der Professor für Schlafmedizin an der Berliner Charité. Gerade hat er ein Buch über guten und schlechten Schlaf veröffentlicht, aus dem er am Freitag, 5. Juni, ab 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek Verden vorlesen wird.**



**Liest in der Stadtbibliothek Verden aus seinem Buch über guten und schlechten Schlaf: Mediziner Ingo Fietze.** (Steffen Jaenicke, FR)

Mit seiner Disziplin ist Ingo Fietze ein Exot. Zwar gibt es zahlreiche Schlaflabore in Deutschland, Schlafmedizin ist an den Universitäten aber nach wie vor ein selten gelehrtes Fachgebiet. „Mich hat wohl die Exotik gereizt“, erzählt der Mediziner. Bei seiner Lesung in Verden können sich die Zuhörer auf einige interessante Fälle aus der Praxis freuen. Außerdem nimmt er die Besucher mit auf eine Reise durch die Nacht und erklärt, was während des Schlafs und der wachen Phasen im Körper passiert. „Es gibt

unter anderem einen interessanten Fall zum Thema Müdigkeit und einen, der das Problem der chronischen Schlafstörung illustriert“, kündigt Fietze an. Außerdem geht er generell auf die Voraussetzungen für einen tiefen und ausgeglichenen Schlaf ein.

Dazu gehören nach seinen Erkenntnissen ein dunkles und leises Schlafzimmer, das nicht zu warm und nicht zu kalt ist. „17 bis 22 Grad sind optimal, dann hat die Haut eine Temperatur von 29 Grad“, so der Schlafforscher. Wichtig sei auch ein ruhiger Partner, der nicht schnarche. Außerdem empfiehlt der Mediziner nur wenig Alkohol und kein Koffein nach 17 Uhr zu sich zu nehmen. Zudem gibt er den Rat, bei schlechtem nächtlichen Schlaf tagsüber nicht zu versuchen, das ganze Schlafdefizit aufzuholen.

Gegen ein kleines Nickerchen zwischendurch sei jedoch nichts einzuwenden. „Ich schlafe selbst nachmittags am Schreibtisch eine kurze Zeit“, sagt er. Das könnten zehn bis 20 Minuten sein, entweder mit dem Kopf auf der Tischplatte oder zurückgelehnt im Stuhl. „Wenn man müde ist, funktioniert das und bringt ein bisschen Erfrischung“, so Ingo Fietze.

Zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn Anfang der 1990er-Jahre hatte er es in erster Linie mit Schnarchern zu tun, wie er sich erinnert. Für das mitunter lautstarke „Sägen“ hat die Forschung etliche Ursachen herausgefunden. So spiele die Vererbung eine Rolle, aber auch Veränderungen im Rachenraum könnten die Ursache sein. „Wenn die Rachenmuskulatur schlaff wird, kann das zum Schnarchen führen“, so der Mediziner. Außerdem spiele das Alter eine Rolle, denn die meisten Schnarcher beginnen erst mit 35 bis 40 Jahren damit. Und wer einen dicken Hals habe und/oder vorzugsweise auf dem

Rücken liege, sei ebenfalls schnarchgefährdet. „Uns interessiert natürlich hauptsächlich das krankhafte Schnarchen, das mit Atmungsstörungen und -aussetzern einhergeht“, so Fietze.

Mittlerweile hat er es in erster Linie mit Patienten zu tun, die nachts gar nicht oder nur zeitweise in den Schlaf finden. „Das ist eine chronische Erkrankung, bei der letztlich nur Tabletten helfen“, sagt Ingo Fietze. Auslöser seien in erster Linie Stress, aber auch Jetlag, Drogen, Alkohol, die weibliche Menopause oder gar eine Vollnarkosen könnten solche Störungen auslösen.

Ausführlich beschrieben ist das in seinem Buch, an dem er ein halbes Jahr lang gearbeitet hat. „Da konnte ich mir von der Seele schreiben, wie ich die Medizin verstehe und was ich meinen Patienten nicht sagen kann, weil einfach die Zeit dafür fehlt“, so Fietze.

Professor Ingo Fietze, geboren 1960, ist Oberarzt für Innere Medizin an der Berliner Charité, wo er das Schlaflabor und das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum leitet. Nach dem Studium der Biomedizin-Biophysik (Moskau) und der Humanmedizin (Berlin) qualifizierte er sich in den

Bereichen Pathophysiologie, Innere Medizin, Pulmologie und Schlafmedizin. Die praktische Schlafmedizin erlernte er in Marburg, San Diego und Detroit. Er engagiert sich in zahlreichen nationalen und internationalen Fachgesellschaften und Berufsverbänden.

## «Dann werden wir Träume als Filme sehen können»

Interview: **Linus Schöpfer**. Aktualisiert am 15.06.2015 **2 Kommentare**

**Wenige kennen den Schlaf besser als Mediziner Ingo Fietze. In einem Buch erklärt er dessen Geheimnisse.**



Was ist Traum und was Realität? Szene aus dem Film «Eyes Wide Shut».



Ingo Fietze (\*1960) ist Medizinprofessor und arbeitet als Oberarzt für Innere Medizin an der Berliner Charité. Dort leitet er das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum. (Bild: PD)

**Leonardo da Vinci soll sein Werk nicht zuletzt dank des polyphasischen Schlafs geschaffen haben – indem er also während 24 Stunden statt des einen grossen Nachtschlafs mehrere kürzere Schläfchen eingelegt hat. Eine sinnvolle Umstellung?**

Der polyphasische Schlaf ist nur in Extremsituationen ein probates Mittel. Er kann zum Beispiel für Weltumsegler sinnvoll sein, die in ständiger Achtsamkeit bleiben müssen und sich einen 8-Stunden-Schlaf gar nicht erlauben können. Die halten das dann ein paar Monate durch.

Intellektuelle Arbeit ist unter diesen Umständen allerdings nicht mehr möglich – schon nach wenigen Tagen baut der Geist merklich ab. Auch Leonardo da Vinci konnte den Schlaf nicht austricksen; das ist ein Mythos. Aber nicht zufällig ist die Vorstellung, dass hier einer seine Lebenszeit auf geniale neue Weise produktiver nutzt, heute besonders attraktiv.

### **Wie meinen Sie das?**

In unserer Zeit sind die meisten bemüht, ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren. Damit geriet der Schlaf vermehrt in den Fokus: An ihm will man sparen, ihm will man Arbeits- und Freizeit abringen. Doch das geht leider nicht, und so bekommen viele Probleme. Hinzu kommen zunehmender Stress, das Licht und der Lärm, die uns den Schlaf erschweren.





Ingo Fietze: Über guten und schlechten Schlaf.  
Zürich 1997. 205 S., 25.90 Fr.

Artikel zum Thema

Merkels «Kamelkapazität»  
Hypnotisiert im Schlaflabor

Teilen und kommentieren

### **Befördert langer Schlaf denn andererseits geistige Exzellenz?**

Einstein ist diesbezüglich sicher das frappierendste Beispiel, ein berühmter Langschläfer. Allgemein lässt sich sagen, dass kluge Menschen den Schlaf gezielter nutzen als andere. Unser Gehirn kann maximal 16 Stunden Informationen sammeln. Die übrigen acht Stunden Schlaf sind als Verarbeitungszeit, zum Training des Gedächtnisses, sehr sinnvoll. Für die Memorierung eines Lernstoffes gibt es bekanntermassen nichts Besseres als den Schlaf. Sogar der Kurzschlaf hilft.

### **Wie schadet chronisch schlechter Schlaf?**

Es gibt viele offensichtliche Beeinträchtigungen wie eine Verschlechterung der Konzentration, der Geschicklichkeit, der Schnelligkeit oder der Laune. Aber auch die Sicht aufs Leben, unsere Erinnerungen verändern sich: Nur wenn wir gut schlafen, bleiben uns nämlich viele positive Erlebnisse in Erinnerung. Schlafen wir dagegen schlecht, vergessen wir die positiven Erlebnisse – und umso stärker prägen sich die unschönen ein.

### **Gerade die Digital Natives leiden häufig unter Schlafstörungen. Wächst da eine dauermüde Generation heran?**

Dafür gibt es tatsächlich Anzeichen. Ich bin aufs Neue überrascht, wie viele Teenager bei mir in der Praxis Hilfe suchen. Ich hoffe jedoch, dass die aktuelle Schlafdebatte vieles zurechtrücken wird – man spricht ja darüber, weil man ein Problem ausgemacht hat. Bedenklich sind zumal die Smartphones, die die Jugendlichen bis spät in die Nacht nutzen und als Lichtquellen den Schlaf stören. Dabei brauchen Jugendliche zwischen dem 14. und dem 18. Lebensjahr noch ausserordentlich viel Schlaf, mindestens 8 bis 9 Stunden. Dabei ist der Schlafrhythmus um 1 bis 2 Stunden nach hinten verschoben.

### **Experten sind sich einig, dass ein von 8 auf 9 Uhr verschobener Schulstart deshalb sinnvoll wäre. Woran hapert die Einführung?**

Tatsächlich ist der Sinn einer solchen Verschiebung eigentlich unbestritten. Ein Pilotprojekt in Berlin war ja fast erfolgreich. Viele jüngere Schüler waren aber wohl dagegen beziehungsweise deren Eltern. Eine Angst der Eltern könnte auch sein, dass die Teenager bei einer solchen Verschiebung einfach länger aufbleiben und nicht wirklich länger schlafen. Ich vermute dennoch, dass der zeitverschobene Schulbeginn in den nächsten 5 Jahren eingeführt werden wird, zumindest regional. Es liegt nicht zuletzt an meiner Zunft, an den Schlafwissenschaftlern, energischer zu werben und Politiker für dieses Anliegen zu gewinnen.

### **Was halten Sie von Schlaf-Apps?**

Schlaf-Apps sind etwas Schönes, weil sie das Thema Schlaf in der breiten Öffentlichkeit publik und interessant machen. Die Apps können unruhiges Schlafen von ruhigem Schlafen unterscheiden und auch die Schlaflänge schätzen. Die Schlaftiefe kann damit aber nicht gemessen werden, obwohl dies oft versprochen wird. Das geht bisher nur mit der Registrierung von Hirnströmen.

### **Was sind die grossen Geheimnisse, die der Schlaf noch birgt?**

Über Elektroden, die wir uns hinter die Ohren klemmen, werden wir den Schlaf schon in wenigen Jahren elektrisch oder elektromagnetisch herbeiführen können. Mit demselben Hilfsmittel werden wir auch Wachheit stimulieren können. Einen grossen Schritt erhoffen wir uns von der Hirnforschung. Bis jetzt können wir nur Hirnströme an der Oberfläche des Schädels analysieren. Sobald die Neurowissenschaft mithilfe von neuen radiologischen oder anderen Messtechniken in tiefere Regionen vordringen kann, sollten wir sehr viel mehr über Entstehung und Bedeutung von Träumen, über den Tiefschlaf und über Schlafstörungen erfahren. Dann sollten wir Träume zum Beispiel als Filme sehen können. In zwanzig, dreissig Jahren könnten wir so weit sein. Ob wir das alles sehen wollen, ist natürlich eine andere Frage. (lacht) (baz.ch/Newsnet)

Erstellt: 15.06.2015, 11:44 Uhr

[Alle Kommentare anzeigen](#)

# Manchmal reicht ja Schläfchenzählen

**D**enk ich an Deutschland in der Nacht, dann bin ich um den Schlaf gebracht.“ Die Zeiten stammen bekanntlich nicht von den Kritikern an Mitterstöhn und Asypolitik, sondern von Heinrich Heine. Und der litt nicht grundsätzlich unter Schlafstörungen, sondern unter Heimweh. Ihm hätte also auch Ingo Fietze, der Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Berliner Charité, nicht wirklich helfen können.

Einem Drittel der Bundesbürger aber schön, die unter Schlafmangel oder Schlafstörungen leiden, schlecht einzuschlafen, kaum durchzuschlafen.

Abends angenehm müde ins Bett fallen, die Nacht durchzuschlafen und am nächsten Morgen erholt und völlig ausgeruhrt wach werden. Diesem Idealfall spricht Höhn, was viele morgens aus dem Spiegel anblickt. Und wer am Frühstückstisch auf den Gatten oder am Arbeitsplatz in die schläfrige Kollegin runde schaut, fühlt sich allenfalls nicht mehr völlig allein. Dafür aber zerschlagen und leistungsschwach. Gerade Letzteres hat ob des steigenden Drucks in Ausbildung und Beruf keinen Platz.

Wie wichtig die nächtliche Schlafpause für Gehirn, Wachstum und Immunsystem ist, erklärt Ingo Fietze in seinem Buch „Über guten und schlechten Schlaf“. Kein & Aber Verlag, 208 Seiten,

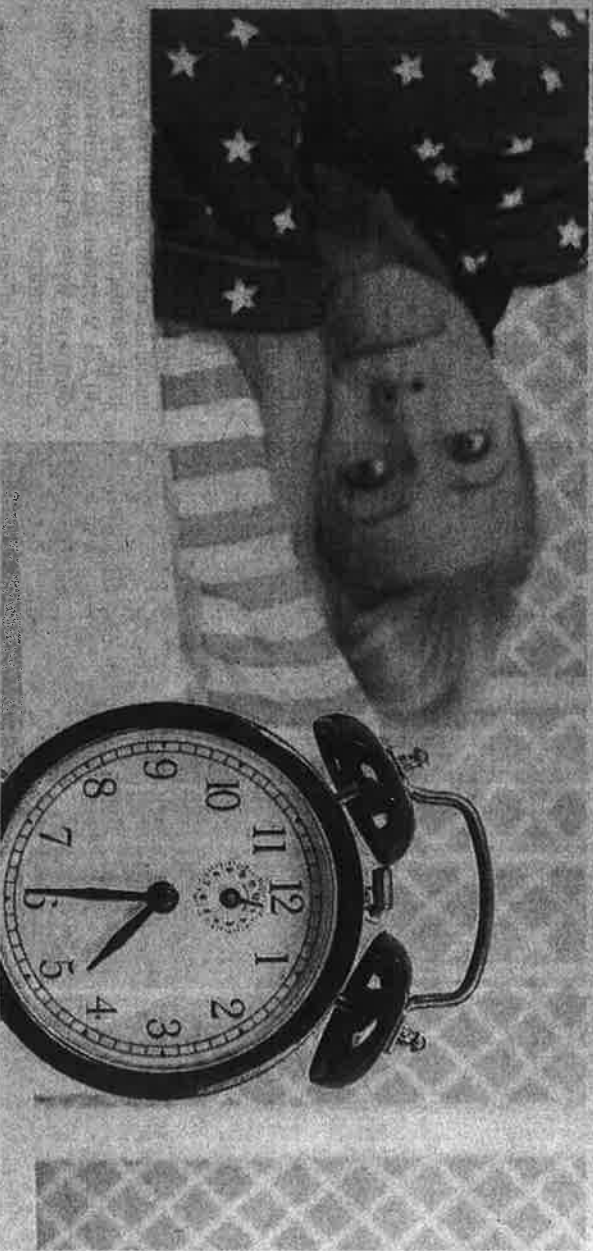
19,90 Euro). Er warnt, dass die Symptome auf Dauer zu ernst zu nehmenden Gesundheitsproblemen führen können. Und er sagt zum Glück auch, was sich dagegen tun lässt.

Anhand der Leidengeschichten von Patienten aus seinem Schlaflabor zeigt der Autor, wie es zu schwerwiegenden Schlafstörungen kommt, berichtet von

Insomnie, Schlafwandel, Hypersomnie und anderen verbreiteten Krankheitsbildern. Zudem nennt er hilfreiche Tipps zur Schlafhygiene und wirksame Mittel oder sinnvolle Behandlungsmethoden. Manchmal wirken Schlafableitern Wunder, fallen die Augen schon beim zehnten gezählten Schläfchen zu, manchmal genügt es aber auch, abends

einfach das Buch nicht mehr auf dem Tablett zu lesen oder E-Mails zu checken, damit die Nächte wieder erholsamer werden.

Eine Lektüre, die nicht zuletzt auch all jenen helfen kann, die ihre Nächte mit Schnarchem, Zähneknirschern und anderen so bedauerwerten wie lauten Menschen teilen müssen.



Schlaflosigkeit kann zu ernststen Gesundheitsstörungen führen.

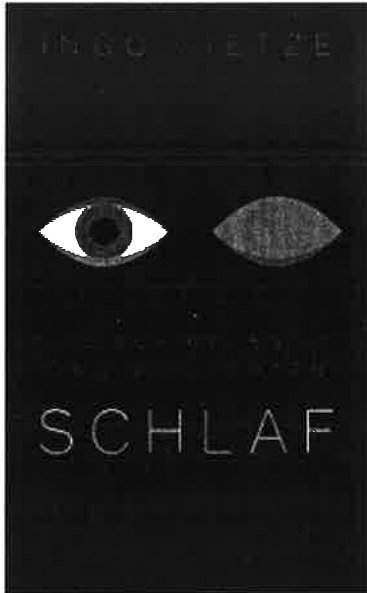
FOTO: THINKSTOCK

# Mein Schlaf und ich

## Ingo Fietze: "Über guten und schlechten Schlaf" (Sachbuch)

**Rund einen Drittel des Lebens verbringt jeder Mensch mit ihm. Viele leiden wegen seiner schlechten Qualität. Und doch wissen die meisten nur wenig über seine verschiedenen Ausprägungen. Ingo Fietze bringt mit seiner neuen Publikation Licht ins Dunkle und ermöglicht einen spannenden Einblick in die Komplexität der Nachtruhe.**

Von Melanie Martin.



Ingo Fietze weiss, wovon er spricht: Er ist nicht nur Leiter des interdisziplinären Schlafzentrums an der Berliner Charité, sondern auch Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf. Zusätzlich war er viele Jahre im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung. Ein Experte also, der mit einer erstaunlich einfachen, zugänglichen Sprache in die Traum- und Albtraumwelt des Schlafes führt.

### Von Apnoe bis Zähneknirschen

Zuerst befasst sich Ingo Fietze mit dem Schlaf als generelles Phänomen, und zwar aus Sicht der aktuellen Forschung. Was geschieht im Schlaf? Was ist guter Schlaf? Wie unterscheidet sich der des Menschen von dem der Tiere? Im Anschluss widmet sich Fietze bekannten Schlafproblemen wie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Schlafwandel, Schnarchen, Apnoe oder Zähneknirschen. Auch weniger bekannte Phänomene wie die schlafbezogene Essstörung oder Nakrolepsie, werden beleuchtet. Diese illustriert er mit anschaulichen und spannenden Fallbeispielen aus seiner Beratungspraxis. Der Schlafspezialist belässt es jedoch nicht dabei, die Störungen nur zu beschreiben und Ursachen aufzuzeigen. Er hält am Ende des Buches auch Tipps für Behandlungsmethoden bereit, wie der Schlaf verbessert werden kann.

### Der Schlaf aus Sicht der Medizin

In wohldosierten Mengen erhält die Leserschaft auf diese Weise Informationen zu unterschiedlichen Aspekten des Schlafes. Klar ist, dass ein Facharzt spricht. Denn Fietzes Perspektive ist eine medizinische, obwohl er auch auf die Wichtigkeit von einem interdisziplinären Blick auf das Thema Schlaf hinweist – jedoch nur anhand kurzer Einblicke. So werden Aspekte der Psyche oder andere Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Lebensumstände kaum aufgegriffen. Die ausschliesslich medizinische Haltung zeigt sich auch im unkritischen Umgang mit Medikamenten, insbesondere von Schlafpräparaten. Diese Haltung muss einem entsprechen. Ansonsten wird das eine oder andere Stirnrunzeln beim Lesen einzelner Passagen unvermeidbar.

### Die Gutenachtgeschichte

Trotzdem ist es ein spannendes Buch, das eine gut gelungene Mischung aus Informationen und anschaulichen Fallbeispielen enthält. Dosierte, so dass sich die einzelnen Kapitel sogar als Gutenachtgeschichten für Erwachsene eignen. Wohlverstanden: Die Texte sind alles andere als langweilig! Bei der Benutzung als Abendlektüre ist aufgrund der Informationen zu Schlafstörungen sogar mit Nebenwirkung wie Alpträumen zu rechnen. Die Lektüre ist also nur mit Vorsicht zu geniessen.

Titel: Über guten und schlechten Schlaf

Autor: Ingo Fietze

Verlag: Kein & Aber

Seiten: 208

Richtpreis: CHF 25.90



Tags: [Inge Fietze](#), [Medizin](#), [Schlaf](#), [Schlafforschung](#), [Schlafprobleme](#)

## Ihre Meinung

### Sagen Sie uns, was Sie denken

Name (benötigt)

Mail (wird nicht veröffentlicht) (benötigt)

Website

### • Neue Bücher

- [Ingo Fietze: "Über guten und schlechten Schlaf"](#)
- [Kurt Brandenberger: "Marco Camenisch"](#)
- [Alex Bellos: "Warum die Elf hat, was die Zehn nicht hat"](#)
- [Felicia Molenkamp: "Kräuter-Biotika"](#)
- [Susanne Koppe: "Die schönsten Vornamen"](#)
- [Roger Strub: "Verfalldatum"](#)
- [Martin Apolin: "Physik für echte Männer"](#)
- [Bradley Somer: "Goldfisch"](#)
- [Matthias Politycki: "Marathon"](#)
- [Daniel Illger: "Skargat"](#)
- [Hugh Fearnley-Whittingstall: "light & easy"](#)
- [Lars Mytting: "Der Mann und das Holz"](#)

### • Neue Bücher Archiv

[July 2015 \(1\)](#)