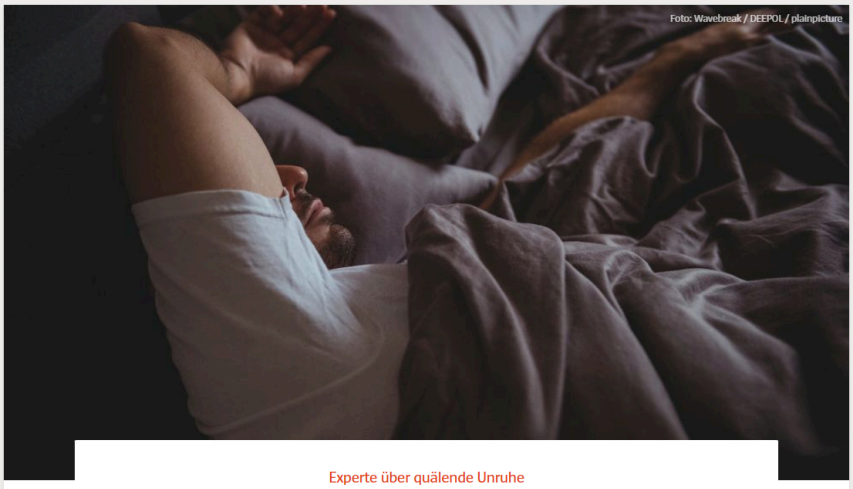
Foto: Wavebreak / DEEPOL / plainpicture

Experte über quälende Unruhe

Was bei schlechtem Schlaf hilft – und was nicht

Millionen Menschen in Deutschland finden nachts keine Erholung, wachen gerädert auf und sind erschöpft. Hier erklärt Ingo Fietze, Forscher an der Berliner Charité, woran das liegt und wie Sie gegensteuern können.

Ein Interview von **Jule Lutteroth** • 03.11.2021, 00.08 Uhr

SPIEGEL: Herr Professor Fietze, mit Schlaf-Apps kann heute jede und jeder seine Nachtruhe vermessen, unzählige Produkte versprechen einen besseren Schlaf. Wie gut schlafen die Deutschen?

Zur Person

Foto: Illing & Vossbeck / Charité

Ingo Fietze ist Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité, Facharzt für Innere Medizin, Pulmologe, Somnologe und Gastprofessor im Fourth People's Hospital in Guangyuan City, China.

Fietze: In Deutschland hat nur etwa ein Drittel der Bevölkerung einen gesunden Schlaf, das heißt, dass man sieben bis acht Stunden schläft und die restlichen Stunden sagt: Ich bin erholt. Die anderen sind sensible Schläferinnen und Schläfer oder haben eine Schlafstörung. Das ist auch der Hauptgrund, warum jetzt überall Schlafcoachings, Schlafinstitute oder Schlafgadgets wie Pilze aus dem Boden schießen. Die Industrie weiß: Die Mehrheit der Bevölkerung hat ein Schlafproblem, und da setzen sie an und verkaufen mit Erfolg.

SPIEGEL: Nehmen Schlafprobleme also tendenziell zu?

Fietze: Es gibt viele Erkrankungen, die im Alter häufiger auftreten. Und da die Menschen immer älter werden, treten altersabhängige Erkrankungen immer öfter auf. Dazu gehören leider auch die schlafbezogenen Atmungsstörungen und das »Restless Legs Syndrom«, also die »unruhigen Beine«. Der zweite Grund ist, dass die Trigger für schlechten Schlaf zunehmen. Also zu spät ins Bett gehen, Stress, Schichtarbeit, Alkohol- und Cannabiskonsum. Es kommt vor, dass man als gesunder Schläfer den ersten Joint raucht und danach ein schlechter Schläfer ist.

SPIEGEL: Es gibt spezielle Düfte, Matratzen, Decken, Kissen, Kerzen. Was taugen diese Mittel?

Fietze: Man kann bei Hilfsmitteln immer auch einen Placeboeffekt feststellen, darauf setzt die Industrie. Doch ein Placeboeffekt hält nicht lange an. Als Psychologe würde man vielleicht sagen, es ist eine Strategie, wenn man denkt, dass man durch ein bestimmtes Mittel besser schlafen kann. Als Schlafmediziner sage ich: Es müsste zumindest einmal nachgewiesen sein, dass ein Mensch, der meint, dass

solche Mittel nutzen, wenigstens sechs Stunden schafft und mindestens eine Stunde Tiefschlaf hat und dieser Effekt nachhaltig ist.

> »Was viele nicht wissen: Alkohol bewirkt, dass man nicht durchschlafen kann.«

SPIEGEL: Kann man guten Schlaf lernen?

Fietze: Im Präventivbereich können wir zeigen, wie man seinen Schlaf erhalten kann und auch erklären, was zu tun ist, wenn er mal schlechter ist. Das gilt aber nicht für eine echte Schlafstörung. Wer erst mal ein schlechter Schläfer ist, kann guten Schlaf nicht mehr lernen. Als Schlafmediziner kann ich keine Wunderheilung versprechen. Ich kann aber bei einer schweren Schlafstörung mithilfe von Medikamenten den Teufelskreis unterbrechen. Das ist oft notwendig, um die Patientinnen und Patienten zur Ruhe zu bringen und sie wieder munter zu machen.

SPIEGEL: Wann sollte man anfangen, seinen Schlaf zu beobachten?

Fietze: Ein guter Schläfer muss sich nicht mit seinem Schlaf beschäftigen. Jemand, der gut hört, muss sich auch nicht mit einem Hörgerät beschäftigen. Hat jemand jedoch das Gefühl, dass er nicht mehr so gut erholt ist oder müde und schläfrig wird, dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man schläft zu kurz – oder man schläft schlecht. Wenn es um die Qualität geht, sollte man den Schlaf in einem Labor vermessen lassen. Fitness-Apps, die man sich runterladen kann, taugen noch nichts. Aber es gibt inzwischen auch professionelle ambulante Technik, die wir für die häusliche Vermessung einsetzen können.

SPIEGEL: Gibt es häufige Fehler, die man sofort abstellen sollte?

Fietze: Unser Schlafbedürfnis ändert sich im Laufe des Lebens, darauf müssen wir reagieren. Früher hat mich das Schnarchen der Partnerin oder des Partners vielleicht nicht gestört. Oder vielleicht konnte ich auf einem harten Bett genauso gut schlafen wie auf einem weichen. Dann muss man überprüfen: Ist es zu warm im Schlafzimmer, zu kalt, zu laut, zu hell? Wichtig ist auch, wie man sich abends ernährt: nicht zu spät essen, nicht zu viel, nicht zu fett, aber auch nicht hungrig ins Bett gehen. Auf Koffein sollte man abends verzichten, klar, Kaffee stört den Schlaf. Und was viele nicht wissen: Alkohol bewirkt, dass man nicht durchschlafen kann. Bei jungen Menschen wird das meist noch nicht deutlich, bei Älteren hat Alkohol aber einen erheblichen Einfluss aufs Durchschlafen.

SPIEGEL: Warum ist das so?

Fietze: Erstens, weil der Schlaf selbst altert und man im Alter nachts häufiger kurz wach wird. Und, weil zweitens der in der zweiten Nachthälfte nachlassende sedierende Effekt von Alkohol einen Weckreiz darstellt. Man muss sich schon betrinken und das auch vertragen, um mit Alkohol durchzuschlafen. Aber das ist absolut nicht gesund, fördert nicht die Schlafqualität und führt zudem meist zu einem morgendlichen Kater.

SPIEGEL: Was passiert psychisch mit uns, wenn wir nicht schlafen können?

Fietze: Nehmen wir an, Sie haben eine Nacht schlecht geschlafen. Sie sind überrascht und denken: »Was ist denn jetzt los? Ich war doch mal ein guter Schläfer, und gestern habe ich drei Stunden zum Einschlafen gebraucht.« Lassen Sie das in der zweiten Nacht wieder passieren. Spätestens dann fangen Sie an, vor der dritten Nacht Angst zu haben oder darüber nachzudenken, was, wenn das jetzt wieder passiert. Dabei ist es kontraproduktiv, auf den Schlaf zu warten. Dann kommt er nicht.

> »Man kann in seinem Leben alles richtig machen und trotzdem schlecht schlafen.«

SPIEGEL: Was hat schlechter Schlaf mit dem eigenen Verhalten zu tun?

Fietze: Häufig erliegen Schlafgestörte dem Mythos des sogenannten natürlichen Schlafs. Viele meiner Patientinnen und Patienten denken: Der Mensch muss schlafen, das ist uns so gegeben. Und wenn ich schlecht schlafe, liegt das sicher an zu viel Stress oder an meiner Einstellung. Angst und eine übersteigerte Erwartungshaltung unterhalten eine Schlafstörung zusätzlich. Die eigentliche Ursache einer Insomnie ist jedoch nicht das Verhalten, sondern ein Defekt im

Schlaf-Wach-System.

SPIEGEL: Das heißt also, man kann alles richtig machen und trotzdem schlecht schlafen?

Fietze: Es ist leider so, ja: Man kann in seinem Leben alles richtig machen und trotzdem schlecht schlafen. Genauso wie man an Krebs erkranken kann. Genau die Annahme, es gehe ums eigene Verhalten oder die mentale Einstellung, ist der Hauptgrund, warum Betroffene viel zu spät einen Schlafmediziner konsultieren. Wir sprechen hier von verlorenen Lebensjahren. Manche quälen sich seit 10, 20 Jahren. Wenn ich frage, warum sie jetzt erst kommen, sind die häufigsten Antworten: »Ich habe gedacht, das gibt sich wieder« oder »Ich dachte, wenn ich in Rente gehe und keinen Arbeitsstress mehr habe, werde ich wieder gut schlafen«.

SPIEGEL: Wann sollte man sich ärztlichen Rat holen?

Fietze: Jeder darf mal schlecht schlafen. Auch mal eine Woche oder auch mal ein Jahr, wenn man einen Grund dafür hat. Etwa einen Todesfall in der Familie oder eine Scheidung. Aber grundsätzlich sagen wir in der Schlafmedizin: Wenn man länger als drei Monate mehrmals die Woche nicht ein- oder durchschlafen kann oder viel zu früh wach wird und nicht mehr einschlafen kann, sollte man Hilfe suchen.

SPIEGEL: Welchen Rat geben Sie?

Fietze: Hütet euren guten Schlaf! Wer ein guter Schläfer ist, sollte gar nicht erst anfangen, über seinen Schlaf nachzudenken. Allerdings sollte jede und jeder wissen, was man falsch machen kann und entsprechende Mängel abstellen. Mein zweiter Rat: Fangt an, euch um den Schlaf eurer Kinder zu kümmern. Oft sind die Schlafprobleme der Kinder noch gravierender als die der Erwachsenen. In der Schule lernen Kinder heute, dass sie sich bewegen müssen, und wann und wie sie sich ernähren müssen, das ist gut. Aber das wichtige Thema Schlaf findet im Lehrplan keinen Platz.

> »Kinder sollten eine Stunde vor dem Schlafengehen offline gehen, Erwachsene eine halbe Stunde.«

SPIEGEL: Was würden wir gewinnen, wenn Kinder in der Schule aufgeklärt würden?

Fietze: Wir Erwachsenen schlafen in Deutschland im Schnitt ein bisschen mehr als sieben Stunden. Das ist nicht schlecht, das Optimum für einen Erwachsenen liegt zwischen siebeneinhalb und acht Stunden. Bei Kindern und Jugendlichen ist diese Differenz viel größer: Sie brauchen etwa neun bis zehn Stunden, schlafen aber unter der Woche oft nur sechs bis sieben. Viele Jugendliche sagen dann: Damit komme ich klar, und solange die schulischen Leistungen stimmen, ist das in Ordnung. Aber oft holen sie nicht mal am Wochenende ihren Schlaf nach, sondern machen Party und feiern durch. Auf die Dauer ist das gesundheitsschädlich. Kinder und Jugendliche brauchen den Schlaf für ihre körperlichen und geistigen Entwicklungsprozesse.

SPIEGEL: Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen?

Fietze: Kinder werden verleitet, immer später ins Bett zu gehen, allein durch die Nutzung der Smartphones wird die Bettzeit immer kürzer. Eltern können nicht früh genug damit anfangen, Regeln zu setzen. Kinder sollten eine Stunde vor dem Schlafengehen offline gehen, Erwachsene eine halbe Stunde.

SPIEGEL: Was halten Sie von Entspannungsritualen vor dem Schlafen?

Fietze: Ich kläre meine Patientinnen und Patienten über die verschiedenen Methoden auf, die sie gern ausprobieren können. Doch es gibt zwei Probleme dabei. Erstens: Man muss rechtzeitig damit beginnen, also eigentlich bevor man eine echte Schlafstörung entwickelt hat. Wer schon daran leidet, dem wird ein Entspannungsritual kaum mehr helfen. Zweitens: Niemand kann sagen, welche konkrete Entspannungsübung, wem wirklich hilft. Ob Yoga, Reiki, Achtsamkeitsübungen, Akupunktur – es gibt Tausende Ansätze. Ob, wie und auf welche Methoden ein Mensch reagiert, wissen wir schlicht

Mehr zum Thema

S+ **Schlaflosigkeit: Nacht ohne Ruhe** Von Jule Lutteroth

S+ **Psychologin über neue Studie: Das hilft gegen Burn-out** Ein Interview von Jule Lutteroth

S+ **Expertin über Nasenspreizer, Kopfgurte und Zahnschienen: Was hilft wirklich gegen Schnarchen?** Ein Interview von Arno Makowsky

S+ **Neurologin über gesunden Tag-Nacht-Rhythmus: So wird Ihr Schlaf besser und erholsamer** Ein Interview von Jörg Blech

S+ **Ein Paar über getrennte Schlafzimmer: "Irgendwann fragte sie mich, ob ich weniger atmen könne"** Aufgezeichnet von Heike Klovert

nicht. Mein Ratschlag ist daher: Geben Sie nicht zu viel Geld aus. Und: Lassen Sie sich nicht jahrelang Zeit dafür. Denn wer längere Zeit schlecht schläft, büßt Lebensqualität ein.

SPIEGEL: Was hilft wirklich?

Fietze: Eigentlich müsste man mit einer LMAA-Stimmung ins Bett gehen: sich selbst sagen, wenn es so ist wie gestern, dann ist das eben so. Bei einer anderen Technik aus der Verhaltenstherapie geht man ins Bett und sagt sich: »Heute will ich gar nicht schlafen.« So versucht man den Leuten beizubringen: »Greift nicht nach dem Schlaf. Lasst los.« Diese Einstellung kann helfen, mit dem akuten oder chronischen Problem besser umzugehen – heilen tut sie nicht. Aber dafür hat man ja dann bei Bedarf den Schlafmediziner. **S**

SPIEGEL WISSEN 2/2021

Was die Seele stark macht

Das hilft bei Ängsten, Stress und Depression

Inhaltsverzeichnis

Bei Amazon bestellen

Bei Meine-Zeitschrift.de bestellen

SPIEGEL WISSEN im Abo

Zur Ausgabe ›

Diskutieren Sie mit ›

Feedback

Mehr lesen über

Schlafstörungen | Schlaf | Leben | Burn-out-Syndrom

Verwandte Artikel

- **Mysteriöses Beinkribbeln RLS: Nightwalker wider Willen**

Spiele ›

mehr Spiele

Kreuzworträtsel | Solitaire | Sudoku | Mahjong | Bubbles | Exchange | Power Of 2 | Doppel

Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

Gutscheine

Top Gutscheine | Alle Shops

Auto

Bußgeldrechner
Firmenwagenrechner
Fahrzeug bei heycar finden

Job

Brutto-Netto-Rechner
Jobsuche
Kurzarbeitergeld-Rechner
Studienfächer erklärt

Finanzen

Gehaltsvergleich
Immobilienbewertung
Studium und Finanzen
Versicherungen
Währungsrechner

Freizeit

Bücher bestellen
Bundesliga-Experten
Eurojackpot

Ferientermine
GlücksSpirale
Gutscheine

LOTTO 6aus49
Spiele
Reisedeals

Alle Magazine des SPIEGEL

DER SPIEGEL | SPIEGEL WISSEN | SPIEGEL LEBEN | SPIEGEL Start | SPIEGEL COACHING | SPIEGEL

SPIEGEL Gruppe

Abo Shop manager magazin Harvard Business manager buchreport Werbung Jobs MANUFAKTUR SPIEGEL Akademie SPIEGEL Ed

Impressum Datenschutz Nutzungsbedingungen Cookies & Tracking Newsletter Kontakt Hilfe Text- & Nutzungsrechte

Facebook Twitter Wo Sie uns noch folgen können