

Samstagsinterview

Christian Cajochen, Schlafforscher

«Mangelnder Schlaf gilt immer noch als Kavaliersdelikt»

Der Biologe Christian Cajochen über den Preis der Erreichbarkeit und die Schädlichkeit des frühen Schulbeginns.

Interview: Bernhard Ott

Herr Cajochen, haben Sie gut geschlafen?

Nein, leider nicht besonders gut und etwas zu wenig. Ich stehe solidarisch mit meinem Sohn auf, der um 6.30 Uhr aus den Federn muss, damit er rechtzeitig zum Unterricht kommt.

Wie lange haben Sie geschlafen?

6 Stunden und 57 Minuten. Ich trage seit drei Jahren ein Gerät auf mir, das die Schlafzeit misst.

Gemäss Ihren Forschungen liegen Sie eine halbe Stunde unterhalb der durchschnittlichen Schlafzeit.

Ja, 6 Stunden und 57 Minuten sind zu wenig für mich. Immerhin habe ich meine durchschnittliche Schlafzeit seit meinen Messungen um eine halbe Stunde steigern können. Die Korrektur des eigenen Schlafverhaltens ist aber ähnlich schwierig wie die Korrektur des Eigengewichts.

Schläft man in der Schweiz genug?

Gemäss einer Umfrage unseres Institutes und des Bundesamtes für Umwelt (Bafu) sind wir in der Schweiz mit 7,5 Stunden an Werktagen nicht so schlecht dran – wenn man von 7 bis 9 Stunden als Ideal ausgeht. Persönlich will ich meinen Durchschnitt steigern, weil ich am Freitag oft ein grösseres Schlafdefizit angehäuft habe, das ich am Wochenende kompensieren muss. Dieses Phänomen wird «sozialer Jetlag» genannt. Die Verbesserung ist mir weitgehend gelungen, weil ich mit zunehmendem Alter immer früher ins Bett gehe.

Warum?

Man unterscheidet Morgen- und Abendmenschen, Lerchen und Eulen. Je älter man wird, desto «lerchiger» wird man. Der soziale Jetlag im Alter nimmt ab. Man hat aber auch mehr Aufwachphasen und der Tiefschlaf flaut ab. Das muss aber nicht zwangsweise zu Schlafstörungen führen.

Gemäss Ihren Forschungen schlafen wir in der Schweiz 40 Minuten weniger als vor 30 Jahren. Warum?

Die 40 Minuten Schlaf büssen wir am Abend ein, weil wir später ins Bett gehen. Der Auftrag für diese Umfrage kam vom Bundesamt für Umwelt. Es will die rund 30-jährigen Lärmemissionsgrenzwerte überprüfen. Die konstatierte Veränderung unseres Schlafverhaltens könnte Auswirkungen auf die Nachtruhe haben, das heisst die gesetzlich festgelegten Lärmschutzzonen.

Warum gehen wir später ins Bett?

Unser Lebensstil ist mediterraner geworden. Fussballmatches beginnen erst um 21 Uhr, die Jungen gehen immer später in den Ausgang. Zudem erwarten wir heutzutage, dass wir nach fünf Minuten einschlafen und beim Aufstehen um 6.30 Uhr topfit sind. Man will effizient schlafen. Früher gab es diese Erwartungshaltung weniger. Aufzeichnungen aus dem 17. Jahrhundert zeigen, dass die Leute mitten in der Nacht aufgestanden sind und Bekannte besucht haben. Man schlief nicht blockweise, sondern «polyphasisch», das heisst in vielen kleineren Schlafphasen. Dem ist heute in Asien noch so, wo der Mittagsschlaf auch in Büros und Fabriken noch Tradition hat. Allerdings soll diese Tradition in China heute weniger gepflegt werden als noch zu Zeiten des Kommunismus.

Haben wir heute Stress, gut zu schlafen?

Ein bisschen schon, was auf den erwähnten Trend zu mehr Effizienz zu-

rückzuführen ist. Das könnte auch ein Grund sein, dass die Schlafkliniken in der Schweiz und im Rest Europas voll sind. Es gibt viele Leute, die sich über Schlafstörungen beklagen. Heute kann man es sich weniger leisten, nachts eine Stunde wach zu liegen.

Wir schlafen weniger lang. Schlafen wir auch schlechter?

Früher wurde der Schlaf noch nicht gemessen, daher sind Vergleiche schwierig. Ich vermute aber, dass wir heute kürzer und kompakter schlafen.

Oft findet man keinen Schlaf, weil sich die Gedanken im Kopf drehen.

Die meisten Betroffenen können entweder nicht ein- oder nicht durchschlafen. Das ist oft nicht physiologisch bedingt, sondern auf die Psyche zurückzuführen. Gemäss Umfrage einer deutschen Krankenkasse sind Stress und psychische Belastung Schlafkiller Nummer eins. Num-

“
Stress und psychische Belastung sind Schlafkiller.

mer zwei und drei sind Schichtarbeitsprobleme und die damit verbundene Deregulierung der inneren Uhr.

Wir schlafen kürzer und kompakter, obwohl wir mehr Stress haben?

Unsere Erreichbarkeit hat zugenommen. Um erreichbar zu sein, muss man wach bleiben, was den Schlaf verkürzt. Also müssen wir effizient schlafen in der uns gegebenen Zeit. Manchen gelingt das aber nicht, da sie auch nachts im Stand-by-Modus sind. Das Gehirn kann nicht ganz abschalten.

Computerarbeit am Abend soll auch nicht schlaffördernd sein.

Das Licht richtet unsere innere Uhr, die den Tag-Nacht-Rhythmus vorgibt. Da wir abends mehr Beleuchtung haben, wird die innere Uhr falsch geeicht. Vor allem das LED-Licht unserer Computer und Smartphones beeinflusst die innere Uhr wegen des hohen Blaulichtanteils.

Es ist demnach ungesund, nachts mit dem Smartphone zu hantieren?

Es ist nicht ratsam, am Abend mit dem Smartphone ins Bett zu gehen. Unsere Natur ist nicht darauf eingestellt, nachts Licht zu sehen. Die innere Uhr versucht sich sofort an diesen Licht-Dunkel-Wechsel anzupassen.

Sind E-Books auch schädlich?

Nicht alle. Der Kindle zum Beispiel hat kein störendes Blaulicht.

Dann könnte man ja Computer blaulichtarm machen.

Entsprechende Entwicklungen sind im Gang. Es gibt bereits Bildschirme, deren Hintergrundlicht sich mit dem Tagesgang verändert.

US-Präsident Barack Obama soll mit 4 Stunden Schlaf auskommen.

Bundeskanzlerin Angela Merkel spricht von ihrer «Kamelkapazität», wonach sie 20 Stunden ohne Schlaf auskomme. Kann man mit 4 Stunden Schlaf pro Nacht auskommen?

Da sind sich die Schlafforscher nicht ganz einig. Ich behaupte nein. Es gibt ein bis zwei Prozent rare Kurzschläfer, die

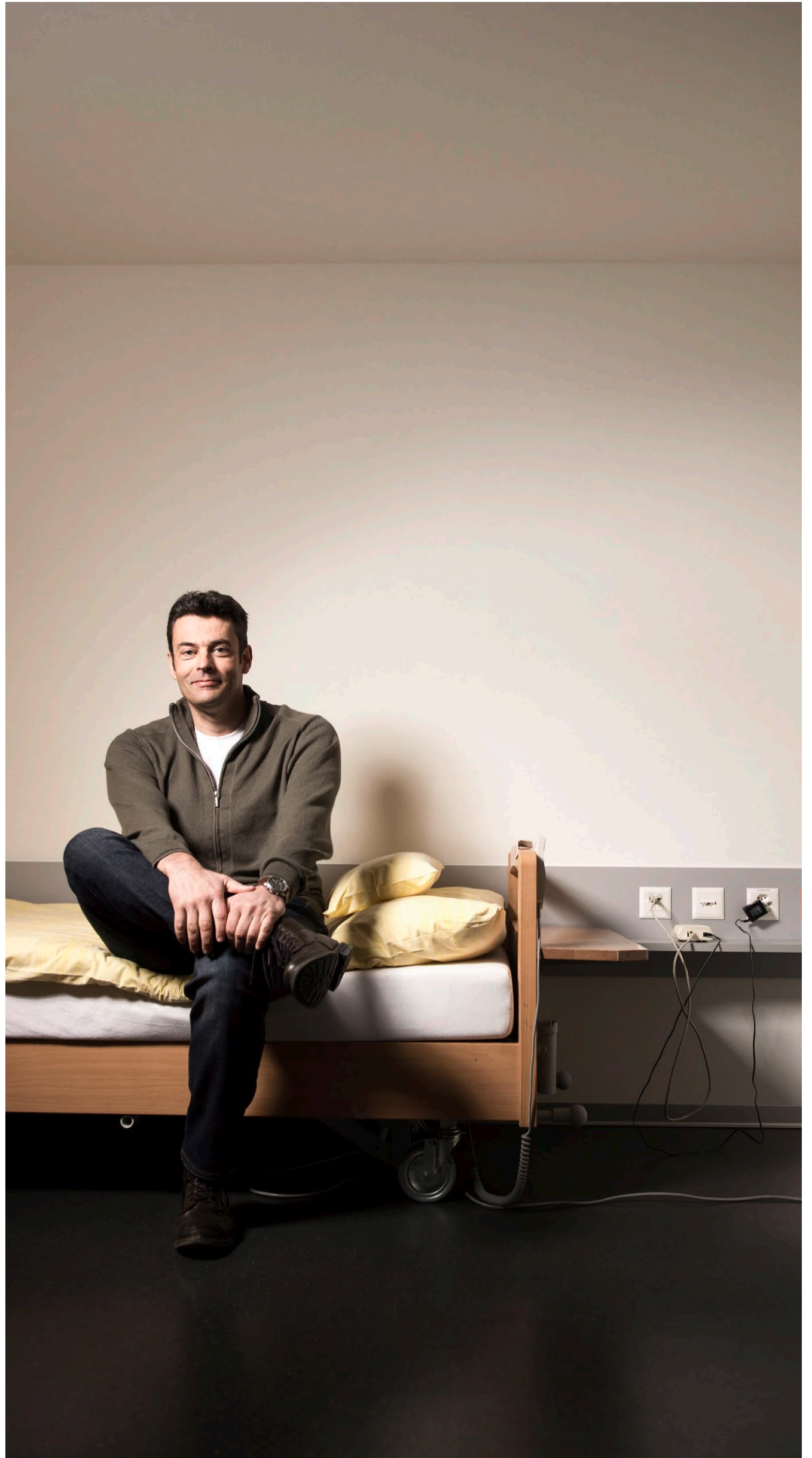


Foto: Adrian Moser