

Die schlaflose Gesellschaft

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Bearbeitet von
Hans-Günter Weeß

1 2016. Taschenbuch. 268 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3126 4
Format (B x L): 17 x 24 cm
Gewicht: 563 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Sonstige Medizinische Fachgebiete > Psychosomatische Medizin, Schlafmedizin](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Tab.2-1 Schlafdauer bei verschiedenen Tieren

Spezies	Schlaf in Stunden pro Tag*
Kleine Taschenmaus	20,1
Nachtaffe	17,0
Katze	13,2
Taube	11,9
Schimpanse	10,8
Hund	10,7
Fruchtfliegen	10,0
Ente	9,1
Kaninchen	8,7
Schwein	8,4
Asiatischer Elefant	5,3
Kuh	4,0
Pferd	2,9
Giraffe	1,9
*Durchschnittswerte	

2.1 Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Der Wecker klingelt, Sie drücken ihn aus, 5 Minuten noch, drehen sich um, schlummern erneut ein, er klingelt wieder, nein, Sie wollen noch nicht aufstehen, sind noch müde, drücken ihn wieder aus, Sie wollen nur schlafen, nicht aufstehen, erneutes Klingeln, das geht so vier-, fünfmal, dann raffen Sie sich auf und verlassen schlaftrunken das Bett ... Sie haben das Gefühl, die Nacht, Ihr Schlaf, war wieder viel zu kurz! Sie hätten gern länger geschlafen. War es zu wenig Schlaf? Wie viel Schlaf benötigt der Mensch?

75 % der deutschen Bevölkerung, so eine aktuelle Studie des Robert Koch-Instituts, schlafen zwischen 6 und 8 Stunden. Ziemlich genau die Hälfte der verbleibenden 25 % schläft mehr als 8 Stunden und die andere Hälfte weniger als 6 Stunden (► Abb. 2-1).

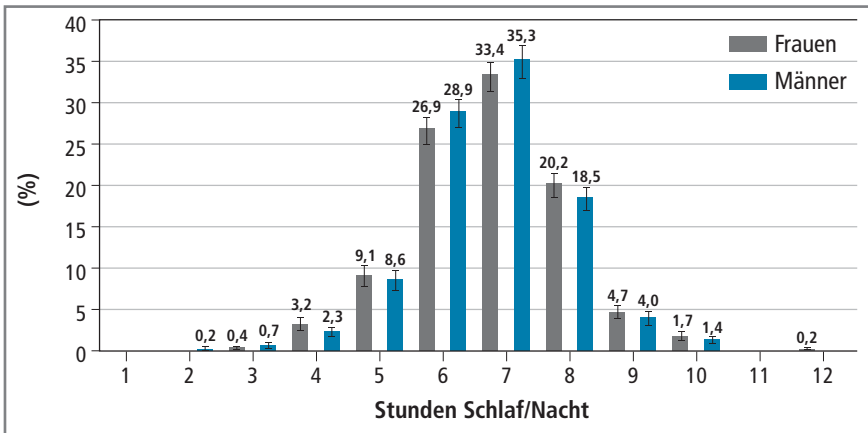


Abb. 2-1 Schlafmenge der Deutschen. Schlafmenge der Deutschen nach einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2013 (Schlack et al. 2013).

Die Auswertungen von Fitnessarmbändern eines Herstellers zeigen, dass die Berliner durchschnittlich 6 Stunden und 49 Minuten schlafen und damit 1 Minute länger als die Münchner. Demnach ist Tokio „die Stadt, die niemals schläft“, denn mit 5 Stunden und 44 Minuten wird dort weltweit am wenigsten geschlafen, und Moskau scheint die Stadt zu sein, in der mit 8 Stunden und 8 Minuten am meisten geschlafen wird (► Tab. 2-2). Liegt es möglicherweise daran, dass die russische Wirtschaft am Boden ist und die Japaner wirtschaftlich so gut dastehen? Oder verhält es sich umgekehrt – weil viele ohne Arbeit sind, gerade die Jüngeren, haben Sie mehr Zeit zum Schlafen? Da Fitnessarmbänder eher von Jüngeren getragen werden, dürften diese Daten allerdings nicht für alle Altersgruppen und die Gesamtbevölkerung repräsentativ sein.

Im Durchschnitt verschläft der Mensch knapp ein Drittel seines Lebens. Wenn wir einmal versuchen, uns das in Zahlen zu vergegenwärtigen, bedeutet dies, dass wir uns 6 bis 8 Stunden pro 24-Stunden-Tag dem Wachbewusstsein

Tab. 2-2 Schlafmenge in internationalen Großstädten

Stadt	Durchschnittliche Schlafmenge
Moskau	8 Stunden 8 Minuten
Berlin	6 Stunden 49 Minuten
München	6 Stunden 48 Minuten
Tokio	5 Stunden 44 Minuten

entziehen. Umgerechnet auf ein Jahr ergibt dies grob eine Inaktivität im Umfang zwischen 2.200 und 3.000 Stunden (ca. 92–125 Tage) und hochgerechnet auf ein Leben mit 75 Lebensjahren 164.000 bis 225.000 Stunden Rückzug auf uns selbst, fehlendes Bewusstsein, kein Kontakt zu Mitmenschen und zum Leidwesen der Wirtschaft keine Produktivität. Der Mensch zeigt gegenüber den Maschinen und Anlagen in unseren Fabriken eine Schwäche. Er braucht Pausen und Schlaf zur Regeneration und Erholung. Arbeit ist schlafraubend. Workaholics schlafen weniger, wie eine amerikanische Studie von Michael Basner belegt. Berufstätige, die maximal 4,5 Stunden schlafen, arbeiten im Mittel an jedem Wochentag 93 Minuten und am Wochenende sogar 118 Minuten länger als der Durchschnitt. „Schlafen kann ich noch, wenn ich tot bin“, prägten die Lebenseinstellung und Arbeitshaltung von Reiner Werner Fassbinder. Er fand das Leben viel zu interessant, um es mit Schlaf zu verbringen. Dementsprechend kurz war sein Leben. Und das Beispiel deutet es an, dass die nächtliche Schlafmenge etwas mit unserer Gesundheit und Lebenserwartung zu tun haben könnte.

Aber wie viel Schlaf benötigen wir genau? Wie viel ist sinnvoll für unsere Gesundheit? Wäre weniger mehr, oder sollen wir so viel schlafen, wie wir können, um ein Maximum an Leistungsvermögen und Gesundheit zu erlangen?

Es finden sich wissenschaftliche Hinweise, dass sich ein Zuviel an Schlaf ebenso wie ein Zuwenig ungünstig auf unsere Lebenserwartung auswirken können. Gerade in der jüngeren Vergangenheit mehrten sich einige Forschungsarbeiten, die überraschenderweise eine längere regelhafte Schlafdauer von 8 Stunden oder mehr pro Nacht als gesundheitlich kritisch vermuten lassen. Daniel Kripke, Professor Emeritus für Psychiatrie an der University of California in San Diego, beobachtete 6 Jahre lang die Daten von 1,1 Millionen Menschen, die an einer großangelegten Krebsstudie teilnahmen. Menschen, die im Durchschnitt 6,5 bis 7,4 Stunden lang schliefen, hatten eine niedrigere Sterberate als Menschen, die weniger oder mehr schliefen (► Abb. 1-1). Auch in einer weiteren Studie präsentiert er Belege dafür, dass die hinsichtlich der Lebenserwartung optimale Schlafdauer möglicherweise weniger als die typischerweise geforderten 8 Stunden betrage. Er beobachtete über eine Woche den Schlafrhythmus von 450 älteren Frauen. 10 Jahre später lag die Sterberate bei Frauen, die weniger als 5 oder mehr als 6,5 Stunden schliefen, deutlich höher.

Andere Experten warnen wiederum vor Studien, deren Ergebnisse eine geringere Schlafenszeit als 8 Stunden als gesundheitlich günstig nahelegen. Viele dieser wissenschaftlichen Untersuchungen würden auf individuellen Angaben zur Schlafdauer beruhen, die fehlerbehaftet seien. Obwohl in vielen Forschungsarbeiten begleitende Erkrankungen und Medikamenteneinnahmen, die sowohl die Schlafdauer als auch die Lebenserwartung beeinflussen, berücksichtigt werden, handelt es sich bei diesen Studien um statistische Untersuchungen an großen Gruppen, die keine Rückschlüsse auf die individuellen Bedingungen des Einzelnen zulassen.

Beachtenswert

So wird z. B. erzählt, dass Napoleon mit 3 Stunden, Edison mit 4 Stunden Schlaf auskam und Einstein 11 Stunden Schlaf benötigt habe. Alle haben – so dürften wir uns rasch einig werden – unabhängig von ihrem Schlafbedürfnis wichtige, wenngleich unterschiedliche Beiträge für die Menschheit geliefert.

Böse Zungen könnten jetzt behaupten, Napoleon hätte die Schlacht um Waterloo mit etwas mehr Schlaf nicht verloren. Aber das wollen wir jetzt einmal der Spekulation überlassen.

Tatsächlich kommt eine Expertengruppe der National Sleep Foundation, einer gemeinnützigen amerikanischen Forschungsorganisation, aktuell im Jahr 2015 zu dem Schluss, dass vielerlei Faktoren die Schlafdauer beeinflussen und generelle Aussagen zur optimalen Schlafmenge gegenwärtig nur schwer möglich erscheinen. Trotzdem macht die Forschergruppe Aussagen zur minimalen Schlafmenge: Demnach sollten Erwachsene mindestens 7 Stunden pro Nacht schlafen. Weniger als 7 Stunden Schlaf würden mit erhöhten Gesundheitsrisiken für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfall, Depressionen und erhöhter Sterblichkeit einhergehen. Darüber hinaus steigere sich das Risiko für eine geschwächte Immunabwehr und vermehrte Schmerzwahrnehmung (► Tab.2-3). Das Leistungsvermögen am Tag und das Unfallrisiko seien ebenso heraufgesetzt. Allerdings sei es wissenschaftlich ungeklärt, ob ein Schlaf über 9 Stunden ebenfalls mit Gesundheitsrisiken einhergeht. Der Forschergruppe zufolge sollten mehr als 9 Stunden Schlaf nur Jugendliche und kranke Menschen aufweisen.

Zu kritisieren ist, dass derartige allgemeine Aussagen der Individualität des Menschen nicht ausreichend Rechnung tragen und vor allem Menschen mit einem geringeren genetisch bedingten Schlafbedürfnis verunsichern können.

Tab.2-3 Gesundheitsrisiken bei weniger als 7 Stunden Schlaf nach der amerikanischen National Sleep Foundation

- Übergewicht
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- Schlaganfall
- Depressionen
- Verkürzte Lebenserwartung
- Schwächung des Immunsystems
- Erhöhung der Schmerzwahrnehmung