

# „Wir sind alle nicht ausgeschlafen“

**VORTRAGSREIHE** Caritas und ECHO holen Experten aus ganz Deutschland nach Darmstadt / Münchner Schlafforscher Till Roenneberg gibt Tipps



85 Prozent der Menschen braucht morgens einen Wecker: Ausschlafen ist für viele ein Luxus. Foto: megaf./Fotolia

Von Sabine Schiner

**DARMSTADT.** Schlaf macht schlau und hält uns gesund. In einer Gesellschaft, in der alles auf Hochtouren läuft, wird es immer wichtiger und zugleich aber auch schwerer, Ruhe zu finden. Der Caritas-Krisendienst Südhessen, die ECHO-Medien GmbH und die Software AG Stiftung starten im Januar zu diesem Thema eine Vortragsreihe. Mit dabei: der Münchner Schlafforscher Till Roenneberg.

## INTERVIEW

**Herr Professor Roenneberg, in Ihrem Vortrag am 22. Februar in Darmstadt gehen Sie der Frage nach, ob Schlaf Zeitverschwendung ist.**

In unserer Industriegesellschaft hat Schlaf den Ruf des Unnützens und Unproduktiven. Schlaf wird zutiefst unterschätzt und ist – wie so vieles – ein Opfer des Zeitgeists.

**Ihr Geld im Schlaf verdienen – das kriegen leider nur wenige Menschen hin. Dementsprechend ist Schlafen wenig angesagt in unserer Leistungsgesellschaft. Gesund ist das nicht, oder?**

Ach, dieser Spruch ist eine einzige Propaganda-Maschine, er führt in die Irre. Wir alle verdienen unser Geld doch im Schlaf. Ist doch klar. Der Lohn am Ende eines Monats ermöglicht uns den Lebensunterhalt – und das Gehalt wird ja auch weiterbezahlt, wenn man schläft.

nachts mal nicht so gut, das holte man dann mit einem Nachmittagschlaf wieder rein. Heute denkt man, wenn man nachts aufwacht: Hilfe, in drei Stunden muss ich schon wieder aufstehen – dadurch schlafe ich dann noch schlechter ein.

**Wann hat man ein Schlafproblem?**

Schlaafforscher und Schlafmediziner machten lange den Fehler, dass sie sich mit den Durchschlafstörungen

und dem Leidensdruck beschäftigt haben. Das ist falsch. Wenn Sie heute einem modernen Schlaafforscher erzählen, dass Sie nachts häufig aufwachen, dann sagt der zu Ihnen: Na und? Das ist nicht schlimm, bleiben Sie ruhig, versuchen Sie nicht krampfhaft zu schlafen. Führen Sie Tagebuch, stricken Sie, machen Sie den Abwasch und gehen Sie dann wieder zu Bett. Man muss den Stress aus dem Aufwachen herausnehmen. Ein Schlafproblem hat man dann, wenn unter dem Strich zuwenig herauskommt und man chronisch zuwenig Schlaf bekommt.

**Und dann steigt das Risiko, krank zu werden?**

Wenn man auf Dauer nicht ausgeschlafen ist, dann hat man ein höheres Risiko zu erkranken. An Diabetes zum Beispiel, an Demenz, oder an be-

▶ **Karten für die Vorträge** gibt es im Vorverkauf ab sofort beim ECHO (ECOS-Office-Center, Campus Berliner Allee 65, Darmstadt, geöffnet von Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr, Freitag von 9 bis 16 Uhr).

▶ Eine Karte kostet 10 Euro pro Person (plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr) für Nicht-Abonnenten, **8 Euro für ECHO-Abonnenten** (plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr) und 5 Euro (50 Prozent Ermäßigung, zuzüglich 1 Euro Vorverkaufsgebühr) für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard (Teilhabecard muss mit Personalausweis vorgezeigt werden).

▶ Es können auch alle vier Karten für alle Veranstaltungen auf einmal gekauft werden: Nicht-Abonnenten zahlen dann 35 Euro zuzüglich 1 Euro Vorverkaufsgebühr, ECHO-Abonnenten bekommen die **vier Karten für 29 Euro** plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr. Ein Rabatt für die Teilhabecard kann in diesem Fall nicht gewährt werden.

stimmten Krebsformen. Schlafmangel ist ein Riesen-Stress für den Körper. Die Selbstheilungskräfte sind geschwächt, und es gibt eine höhere statistische Wahrscheinlichkeit, krank zu werden.

**Was halten sie von Fitnessarmbändern und Apps, die den Schlaf überwachen?**

Das sind kommerzielle Angebote und ich warne davor, solche Dinge einzusetzen, wenn die Methoden nicht offengelegt werden. Außerdem konnte bei Tests in Schlaflaboren der Nutzen nicht bewiesen werden.

**Sie haben 2013 das Human-Sleep-Projekt gestartet, um mehr über Schlaf herauszufinden – warum?**

Es gibt kein objektives Maß für Schlaf. Wir befragen Menschen zu ihrer Tagesaktivität und zu ihrem Schlaf und wir

messen unter anderem die Aktivität der Hirnrinde mit dem EEG, die Muskelspannung und die Augenbewegungen, doch wir haben kein Instrument, um herauszufinden, ob jemand eine gute Nacht gehabt hat. Wenn wir Menschen für ein, zwei Nächte in ein Schlaflabor holen, dann bekommen wir keine ernstzunehmenden Informationen. Das wollen wir mit dem Human-Sleep-Projekt ändern.

**Das klingt nach einem recht großen Projekt?**

Wir brauchen noch Geld für unsere Plattform, um weltweit loslegen zu können. Unser Ziel ist, den Schlaf von hunderttausenden Menschen weltweit zu untersuchen – und zwar über einen längeren Zeitraum. Dann erst können wir den Schlaf an einem bestimmten Tag X und die Folgen für den Tag Y einordnen. Dann erst bekommen wir ein Gefühl dafür, was an Schlaf so wichtig ist.

Das Interview führte Sabine Schiner.

## ZUR PERSON

▶ **Professor Dr. Till Roenneberg** ist Leiter des Forschungsteams Chronobiologie am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München – und er ist einer der vier Redner: Am Mittwoch, 22. Februar, 19 Uhr, im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt.

**Ist auf der Suche nach einem objektiven Maß für Schlaf: Till Roenneberg, Leiter des Forschungsteams Chronobiologie in München.** Foto: LMU München



Aber wer gut schläft, ist tagsüber produktiver. Das merkt jeder, der mal drei Nächte hintereinander mehrere Stunden wach lag.

Ja, aber dabei handelt es sich nicht automatisch um ein Schlafproblem. Durchschlafen ist eine moderne Eigenschaft: Wir arbeiten die ganze Zeit im Büro und bekommen kaum Tageslicht ab. Abends schaltet man dann auf Dauerlicht. Dadurch verschiebt sich unsere innere Uhr. Sie diktiert uns, wann wir schlafen können. 85 Prozent aller Menschen brauchen morgens einen Wecker. Die Folge ist: Wir sind alle nicht ausgeschlafen.

#### War das früher anders?

Ja, das sind alles moderne Symptome. Früher schlief man

## VIER VORTRÄGE IM JUSTUS-LIEBIG-HAUS IN DARMSTADT

► Etwa sechs bis zehn Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Die Veranstaltungsreihe zum Thema Schlaf, die am **18. Januar** beginnt, setzt sich mit den Folgen auseinander und gibt Tipps, wie man zur Ruhe kommt.

► Die Mitarbeiter des Caritas-Krisendienstes Südhessen und der Beratungsstelle zur frühzeitigen Intervention psychischer Gesundheit begleiten Menschen, die sich in einer seelischen Krisensituation befinden. „Chronischer Schlafmangel und **Rastlosigkeit** sind bei den Menschen, die wir im Krisendienst betreuen, ein beherrschendes Thema“, sagt Bastian Ripper, Initiator der Vortragsreihe und Vorstandreferent beim Caritasverband Darm-

stadt. Dennoch führe der Schlaf als elementarer Bestandteil des menschlichen Lebens auch innerhalb der Psychiatrie ein Nischendasein. „Angesichts der neuerlichen **Forschungsergebnisse** in diesem Bereich halten wir dies für einen Fehler“, sagt Ripper. Dauerhaft defizitärer Schlaf könne auch für die Entstehung von psychischen Erkrankungen verantwortlich sein: „Wir müssen diesen Aspekt viel stärker in den Fokus unserer Aufmerksamkeit rücken und auch im medizinischen Setting sollte diesem Thema mehr Achtsamkeit eingeräumt werden“.

► Ein weiterer Aspekt, den die Vorträge aufgreifen, ist das Phänomen der ausgeprägten Rast- und Ruhe-

losigkeit bei vielen Menschen. „Hier treten Folgen im Bereich der psychischen Gesundheit auf, die bisher noch zu wenig ausgeleuchtet werden“, sagt Ripper. Die Veranstaltungsreihe soll informieren und eine gesundheitspolitischen-Debatte in der Region anstoßen.

► Den Auftakt macht am Mittwoch, 18. Januar, Dr. Tanja Lange vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein mit ihrem Vortrag **„Schlaf macht schlau und hält uns gesund.“**

► Am Mittwoch, 22. Februar, spricht Professor Till Roenneberg aus München über das Thema **„Ist Schlaf Zeitverschwendung?“**.

► **„Warum haben alle Stress?“**

fragt Dr. Stefan Schmidt, Psychologe vom Universitätsklinikum Freiburg, am Donnerstag, 9. März. Er geht der Frage nach, wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können.

► **„Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata“** steht am 21. April im Mittelpunkt des Vortrags von Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt.

► Beginn der Vorträge ist jeweils um **19 Uhr**, Einlass ist um 18 Uhr. Ort der Veranstaltungen ist das **Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt.**