

Schlafforschung: "Es gibt keine Empfehlung, acht Stunden zu schlafen"

Rund 100.000 Leserinnen und Leser haben uns verraten, wann sie ins Bett gehen und wieder aufstehen. Ein Schlafforscher erklärt, ob ihre Gewohnheiten gesund sind.

Interview: Tim Kröplin

5. Februar 2019, 20:34 Uhr 178 Kommentare

Sechs Stunden oder neun? © Danny G/unsplash.com

Nachtschwärmer oder Frühaufsteher? Sechs Stunden oder zehn? Wir haben Sie gebeten, online anzugeben, zu welcher Zeit Sie ins Bett gehen, wann Sie aufstehen, wie lange Sie also schlafen. Mehr als 100.000 Menschen haben mitgemacht. Den – nicht repräsentativen – Datensatz haben wir ausgewertet und den Schlafforscher Ingo Fietze gebeten, uns zu verraten, was das über ZEIT-ONLINE-Leserinnen und -Leser verrät.

ZEIT ONLINE: Die meisten gaben an, sieben Stunden zu schlafen. Deckt sich das mit dem, was die Wissenschaft über den Schlaf der Deutschen weiß?

Ingo Fietze: Wir wissen nicht genau, wie viele Stunden die Deutschen pro Nacht schlafen. Aber die sieben Stunden decken sich mit Umfragen. Bei denen werden meistens jedoch nur wenige Personen befragt, sie sind nicht repräsentativ. Die Statistiken zeigen auch, dass die Schlafdauer hierzulande abnimmt. Man geht davon aus, dass in den Industrieländern im Schnitt nur noch zwischen sechs und sieben Stunden pro Nacht geschlafen wird.

ZEIT ONLINE: Warum schlafen die Menschen weniger?

Fietze: Zum einen stecken soziale, berufliche und familiäre Anforderungen dahinter, zum anderen neue Medien und Smartphones, die uns am Abend wachhalten. Der größte Schlafkiller der jüngeren Geschichte ist allerdings die Entwicklung des elektrischen Lichts. All das sorgt dafür, dass die Menschen innerhalb der Woche durch späteres Zubettgehen ihren Schlaf reduzieren. Gleichen sie das nicht am Wochenende aus, ist ihr Schlaf gefährdet.

ZEIT ONLINE: Ist es denn gesund, sieben Stunden pro Nacht zu schlafen?

Fietze: Sofern die Angabe stimmt, ja. Bis zum Ende einer Woche sollte man auf mindestens 50 Stunden kommen. Das ist für die Gesundheit optimal. Kommt man innerhalb der Woche nicht auf sieben Stunden Nachtschlaf, kann man den Verlust mit einem Nickerchen oder längerem Schlaf am Wochenende ausgleichen.

ZEIT ONLINE: Wenn sieben Stunden reichen, woher kommen denn die acht Stunden, von denen so oft die Rede ist?

Fietze: Es gibt keine Empfehlung, acht Stunden zu schlafen. Ein Expertenteam hat für die amerikanische Schlafakademie vor ein paar Jahren festgestellt, dass circa siebeneinhalb Stunden reichen. Das ist nun die Empfehlung. Wobei das Schlafbedürfnis individuell etwas variiert und auch vom Alter abhängig ist.

15,3 Prozent Leserinnen und Leser haben angegeben, sechs Stunden oder weniger zu schlafen.

ZEIT ONLINE: 15,3 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben an, sechs Stunden oder weniger zu schlafen. Bei wie vielen Stunden spricht man von Schlafmangel? Und ab wann wird er gefährlich?

Fietze: Mit sechs Stunden kann man noch ganz gut über die Runden kommen, auch wenn die Konzentration, das Gedächtnis und die Reaktionsgeschwindigkeit schlechter werden. Aber

wenn man über einen längeren Zeitraum – beispielsweise länger als fünf Jahre, kurz, schlecht oder beides schläft – geht das an die Gesundheit. Die Blutzuckerwerte erhöhen sich, das Diabetesrisiko steigt und das Immunsystem beginnt zu schwächeln. Damit steigt dann die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Auch Krebserkrankungen kann das fördern. Ein oder zwei Jahre schlecht zu schlafen, ist nicht zwangsläufig gefährlich. Aber wenn jemand länger an Schlafproblemen wie Durch- oder Einschlafstörungen leidet, sollte er zum Arzt gehen.



Ingo Fietze ist Professor an der Charité Berlin und Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums. © Privat

ZEIT ONLINE: Rund ein Fünftel unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben an, erst nach 24 Uhr schlafen zu gehen. Stimmt es, dass der Schlaf vor Mitternacht der erholsamste ist?

Fietze: Ja, am besten ist es, zwischen 22 und 24 Uhr schlafen zu gehen. In dem Zeitraum sinkt die Körpertemperatur und die Konzentration der Schlafhormone steigt an. Das sind optimale Bedingungen zum Einschlafen.

ZEIT ONLINE: 94 Prozent unserer Leser schlafen um zwei Uhr morgens. Ist das der natürliche Tiefpunkt unseres zirkadianen Rhythmus?

Fietze: Man kann sagen, er beginnt. Der Tiefpunkt ist gegen zwei oder drei Uhr. Danach beginnt bei den meisten die zweite Nachthälfte. In dieser stellt sich der Körper langsam aufs Aufwachen ein. Die Körpertemperatur steigt wieder an und zusätzlich ab circa fünf Uhr der Cortisolspiegel.

"Besser schlafen"

**"BESSER SCHLAFEN" – EIN SCHWERPUNKT
ALLE ARTIKEL ZUM SCHLAF IM ÜBERBLICK
"BESSER SCHLAFEN" – EIN SCHWERPUNKT**

Es ist die Jahreszeit, in der viele sich fühlen, als sollten sie besser Winterschlaf machen. Anlass genug, uns genau jetzt dem Schlaf einmal intensiver zu widmen. Warum schlafen wir überhaupt, was passiert dabei im Gehirn, sind Schlafstörungen die neue Volkskrankheit, was weiß die Forschung über unsere Nachtruhe?

All das lesen Sie im **Schwerpunkt *Besser schlafen***.

ALLE ARTIKEL ZUM SCHLAF IM ÜBERBLICK

Diese Artikel sind in unserem Schwerpunkt *Besser schlafen* schon erschienen:

- **Alles schläft, einsam wacht?**
- **Himmlische Ruh – Wie Kinder schlafen sollten**
- **85 Dezibel – über das Schnarchen**
- **Snoooooooooze! Einmal geht noch**
- **Das sagt die Wissenschaft: fünf Fragen zum Schlaf**
- **Was gegen Schlafstörungen hilft**
- **Wach: Ein Selbstversuch**
- **Welche Einschlaf Tipps und -gimmicks helfen wirklich bei Schlafproblemen?**
- **Eine App, die nicht beim Einschlafen hilft**
- **Wie schläfst du eigentlich? Menschen aus verschiedensten Berufen berichten**
- **Selbstoptimierung: Lange galt der Schlaf als heilig, jetzt beginnen wir auch ihn zu optimieren. Wir sollten damit aufhören.**
- **Ein Schlafforscher hat die ZEIT-ONLINE-Umfrage ausgewertet und erklärt, was sie über die Leserinnen und Leser verrät.**
- **Wichtige Geräusche von unwichtigen unterscheiden? Das geht im Schlaf**

ZEIT ONLINE: An der Umfrage haben auch Menschen teilgenommen, die in Schichten arbeiten. Sie müssen sich immer wieder an neue Schlafroutrinen gewöhnen. Wie viel Zeit braucht es, um sein Schlafverhalten an neue Umstände anzupassen?

Fietze: Schichtarbeit ist quasi Körperverletzung. Es ist einfach nicht vereinbar mit einem gesunden Schlaf. Menschen brauchen Zeit, um sich an einen neuen Rhythmus zu gewöhnen. Fliege ich zum Beispiel in ein Land mit einer Stunde Zeitverschiebung, muss ich mich einen Tag darauf einstellen. Im Schichtdienst wechselt die Schlafenszeit jedoch alle paar Tage. Der Körper hat kaum eine Chance, sich daran zu gewöhnen. Manche Menschen scheinen damit gut umgehen zu können. Leider können wir bisher aber nicht vorhersagen, wem der Schichtdienst auf lange Sicht schadet und wem nicht.