

# Nur einmal gähnen

Die beste Voraussetzung für einen erfolgreichen Tag ist eine erholsame Nacht. Wie viel Schlaf unser Körper braucht und welche Faktoren das Ausmaß beeinflussen können – wir haben bei Arbeitsmediziner Helmut Stadlbauer nachgefragt.

ANIKA DANG

Mit dem Durchbruch von Homeoffice und Remote Work hat sich das starre Gerüst des Nine-to-five-Jobs gelockert. Aus Sicht der Schlafforscherinnen und Arbeitsmediziner eine gute Nachricht: Seit Jahren prangern Wissenschaftler die wenig flexiblen Arbeitszeitmodelle an, die allen Beschäftigten den gleichen Rhythmus aufzwingen. Auch das Acht-Uhr-Dogma des Schulbeginns sei laut Expertinnen und Experten zu überdenken.

Denn viele Menschen – vom Kindes- bis zum Rentenalter – leiden unter dem sogenannten sozialen Jetlag. Die Folge: Diese Diskrepanz zwischen sozialer und innerer Uhr führt im Alltag zu einem Schlafdefizit, das meist in der Freizeit ausgeglichen werden muss. „Kurzschläfer werden in unserer Leistungsgesellschaft eindeutig bevorzugt. Ebenso wie die Frühaufsteher“, sagt der **IBG**-Arbeitsmediziner Helmut Stadlbauer.

## Schlaftyp ist genetisch bedingt

Immer noch herrscht das Narrativ vor: Erfolgreich ist, wer wenig schläft und früh aufsteht. Nicht aus Zufall brüsten sich die Vorstandschefs der großen Weltkonzerne damit, dass sie bereits um fünf Uhr morgens eine halbe Stunde Sport hinter sich haben. Langes Schlafen und spätes Aufstehen werden

hingegen als vergeudete Lebenszeit betrachtet. Hinzu kommen Apps und elektronische Hilfen, die bei der Optimierung des Schlafs helfen sollen. „Dabei sind Schlafgewohnheiten in erster Linie genetisch bedingt“, erklärt Stadlbauer. Wann wir am besten schlafen und aufstehen können, hängt vom persönlichen Chronotyp ab und kann nur begrenzt durch Gewöhnung verändert werden. Schätzungen zufolge sind rund 40 Prozent der Menschen bereits frühmorgens fit und ausgeschlafen, die sogenannten Lerchen. Etwa 30 Prozent gehören hingegen zur Gruppe der Eulen, gehen also erst später ins Bett und bevorzugen es, länger zu schlafen. Die restlichen 30 Prozent liegen irgendwo dazwischen.

Warum ist das so? Evolutionär ergeben die unterschiedlichen Chronotypen durchaus Sinn: Im Schlaf sind Menschen besonders angreifbar. Leben mehrere Personen mit unterschiedlichen Schlaf-wach-Rhythmen in einer Gemeinschaft zusammen, kann diese kritische Zeitspanne deutlich verkürzt werden.

**„Schlafgewohnheiten sind in erster Linie genetisch bedingt und können nur begrenzt durch Gewöhnung verändert werden.“**

→



Foto: Getty Images

→ Die empfohlene Schlafdauer richte sich laut dem Arbeitsmediziner aber nach vielen Faktoren. So ist das Schlafbedürfnis einerseits stark vom Lebensalter abhängig. Säuglinge schlafen sehr viel, Senioren wiederum werden von der „senilen Bettflucht“ getrieben. Aber auch das Geschlecht spielt eine Rolle: Frauen benötigen für das subjektive Gefühl des Ausgeschlafenseins etwa eine Stunde längeren Schlaf als Männer. Ebenso sorgen körperliche und psychische Anstrengungen subjektiv für mehr Müdigkeit. Und auch die Umstände beeinflussen das Schlafbedürfnis: Schlafmangel in der Nacht davor erhöht die Schlaftiefe und teilweise auch die Schlafdauer in der Folgenacht.

### Keine einheitliche Empfehlung

Eine einheitliche Vorgabe, wie viel Schlaf jeder Mensch braucht, gebe es daher laut Stadlbauer nicht. Man könne sich die Schlafdauer von Erwachsenen wie eine Verteilungskurve vorstellen, die bei etwa drei bis vier Schlafstunden beginnt und bei elf bis zwölf Stunden endet. Alles dazwischen sei laut dem Arbeitsmediziner im Normalbereich, solange man sich dabei ausgeschlafen und fit fühle.

Flexible Arbeitszeiten und Homeoffice würden dabei helfen, besser auf die individuellen Schlafbedürfnisse einzugehen.



gehen. Vor allem Nachteulen könnten nun länger wach bleiben und später aufstehen. Einen weiteren Vorteil sieht der Arbeitsmediziner darin, sich auch mittags ausruhen zu können. „Es gibt gute Belege dafür, dass ein Power-Nap die Wachheit und Leistungsfähigkeit für einige Stunden verbessert“, sagt er. Unter Power-Nap ist allerdings ein sehr kurzes Schläfchen zu verstehen, das nicht länger als etwa 15 Minuten dauert. Sonst läuft man Gefahr, in eine Tiefschlafphase zu verfallen. „Wenn länger, dann gleich eineinhalb Stunden – dann bin ich in einer seichten Schlafphase und sicher auch erholter als vorher“, ergänzt Stadlbauer. Das gelte zum Beispiel für Personen nach einer Frühschicht: am (frühen) Nachmittag richtig zu schlafen, also eineinhalb Stunden oder länger, um den durch zu frühes Aufstehen versäumten Schlaf aufzuholen. Schichtarbeitern sei laut dem Experten generell zu empfehlen, ihre Schlafdefizite wann immer sie können zu reduzieren – also zu schlafen, wenn sie die Möglichkeit dazu haben.

**„Das Schlafbedürfnis ist individuell. Eine einheitliche Vorgabe, wie viel Schlaf jeder Mensch braucht, gibt es nicht.“**

### Die richtige Work-Sleep-Balance

Denn die Folgen von zu wenig Schlaf reichen von Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, verringerter Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen bis hin zu weniger Motivation. Langfristig kann Schlafmangel außerdem zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen führen. Gerade deshalb sei es laut Stadlbauer wichtig, einen Arbeitsplatz zu finden, der mit den eigenen Schlafbedürfnissen vereinbar ist. Wer jahre- oder gar jahrzehntelang gegen die innere Uhr ankämpft, laufe Gefahr, dauerhafte Schlafstörungen und damit negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu riskieren. ●

### TIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

Schlaflose Nächte hat wohl jede und jeder schon einmal erlebt. Doch was hilft, wenn der Körper auf Dauer nicht zur Ruhe kommt?

- 1. Weg vom Screen** Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten Sie alle elektronischen Geräte aus Sichtweite verbannen. Aber nicht nur nachts, auch tagsüber sind Onlinepausen wichtig: Legen Sie Smartphone und Laptop mehrmals pro Tag bewusst zur Seite.
- 2. Frische Luft** Aktivitäten im Freien können helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und abends besser einzuschlafen. Vor dem Zubettgehen empfiehlt es sich außerdem, fünf bis zehn Minuten zu lüften.
- 3. Kein schweres Essen** Auch die Ernährung kann unseren Schlaf beeinflussen. Fettiges Essen vor dem Schlafengehen beschäftigt den Körper so sehr mit dem Zersetzen, dass er sich nicht auf das Einschlafen konzentrieren kann.
- 4. Hilfe suchen** Wenn Sie sich Schlafprobleme nicht erklären können, sie über mehrere Wochen auftreten oder sehr massiv sind – das bedeutet, weniger als drei Stunden Schlaf täglich –, suchen Sie Rat bei Fachleuten.