



Kongresspräsidenten-Interview

23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin 3.–5.12.2015

„Unsere 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft raubt uns den Schlaf“

Mainz. Welche Auswirkungen hat die 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft auf Schlaf und Gesundheit? Wie beeinflussen Schichtarbeit, zunehmende Stressbelastung am Arbeitsplatz und Medien wie Internet und Smartphone die Schlafmenge des Menschen? Und was bedeuten Schlaf und Schlafstörungen für die Gesellschaft? Unter dem Motto „Die schlaflose Gesellschaft“ diskutieren über 2.000 Mediziner, Wissenschaftler und Experten bei der 23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin vom 3. bis 5. Dezember 2015 in Mainz neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Tagungspräsident Dr. Hans-Günter Weeß gibt erste Einblicke, wie das aktuelle Thema der größten Tagung dieses Fachgebietes in Europa für die Wechselwirkungen zwischen Gesellschaft, Schlaf und Gesundheit zu sensibilisieren versucht, um in einen öffentlichen Dialog zu treten.

KA: Scheinbar haben wir uns an die Non-Stop-Gesellschaft gewöhnt, die 24 Stunden nicht zur Ruhe kommt. Wie kommt es dazu, dass uns Schichtarbeit, Stress und neue Medien den Schlaf rauben?

Dr. Weeß: „Im Zeitalter der Industrialisierung, seitdem Maschinen rund um die Uhr mit bestmöglicher Auslastung im Einsatz sind, erscheint der Mensch als Schwachstelle, der Pausen und Schlaf benötigt und so den Produktionsprozess hemmt. Zur effektiven Auslastung der Produktionsanlagen wurde die Schichtarbeit eingeführt und damit auch die Zeit für den Schlaf vorgegeben: Durch den Druck der Industrie wurden Arbeiter nicht nur gezwungen, in Schichten zu arbeiten, sondern auch zu schlafen, so dass sich sogar mehrere Personen dasselbe Bett teilten. Bis heute hat das Ansehen des Schlafes vor allem in den westlichen Industrienationen sehr gelitten. Nicht wenige sind nach wie vor davon überzeugt, dass der Schlaf ein notwendiges Übel ist, das auf ein Minimum beschränkt werden sollte. Führungskräfte, Politiker und Manager liefern sich einen Wettstreit, wer am wenigsten Schlaf benötige. Sabine Christiansen verkündete vor Jahren: „Die Deutschen schlafen zu viel.“ Sie selbst, behauptete die Moderatorin, komme, wie eine Kuh, mit drei bis vier Stunden aus. Der Wiederkäuer ist freilich kein Ideal hinsichtlich der Wachheit. Tatsache ist, dass die Deutschen Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts im Durchschnitt noch acht bis neun Stunden schliefen und heute bei gut sieben Stunden angelangt sind. 75% der Deutschen schlafen aktuell zwischen 6 und 8 Stunden pro Nacht.“

KA: Wieviel Schlaf braucht der Mensch und welche Auswirkungen haben Schlafmangel auf Gesundheit und Leistungsvermögen?

Dr. Weeß: „Eine Expertengruppe der National Sleep Foundation, einer gemeinnützigen amerikanischen Forschungsorganisation, kommt aktuell im Jahr 2015 zu dem Schluss, dass vielerlei Faktoren die Schlafdauer beeinflussen und generelle Aussagen zur optimalen Schlafmenge nur schwer möglich erscheinen. Trotzdem macht die Forschergruppe Aussagen zur minimalen Schlafmenge: Erwachsene sollten mindestens sieben Stunden pro Nacht schlafen – weniger Schlaf ging mit erhöhten Gesundheitsrisiken für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfall, Depressionen und erhöhter Sterblichkeit einher. Auch erhöhe sich das Risiko für eine geschwächte Immunabwehr und vermehrte Schmerzempfindung. Das Leistungsvermögen am Tage sei herabgesetzt und das Unfallrisiko steige. Wissenschaftlich ungeklärt sei es allerdings, ob ein Schlaf über neun Stunden ebenfalls mit Gesundheitsrisiken einhergeht. Nach Ansicht der Forschergruppe sollten nur Jugendliche und kranke Menschen mehr als neun Stunden schlafen.“



KA: Welche neuen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten bei Schlafstörungen sind besonders hervorzuheben?

Dr. Weeß: „Es werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu mehr als 50 verschiedenen Schlafstörungen vorgestellt – von Ein- und Durchschlafstörungen über Schnarchen bis hin zum Schlafwandeln. Neu in der Diskussion sind zum Beispiel Online-Therapieprogramme zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen. Ein weiteres aktuelles Thema mit Blick auf Tagesschläfrigkeit sind die Leitlinien der Bundesanstalt für Straßenwesen. Außerdem wird die Müdigkeitskampagne des Bundesverkehrsministeriums vorgestellt und diskutiert. Auch zu Insomnien, kardiovaskulären Bewegungsstörungen im Schlaf und Parasomnien gibt es neue Untersuchungen und Studien.“

KA: Inzwischen sollen 1 Million Bundesbürger von Schlafmitteln abhängig sein. Was sind die Hintergründe für die Zunahme von Schlafstörungen? Was müsste sich ändern?

Dr. Weeß: „Durch adäquate schlafmedizinische Behandlungskonzepte können Schlafmittelabhängigkeiten erheblich reduziert werden. In spezialisierten Schlafzentren findet dann die spezifische schlafmedizinische Behandlung mittels Schlafuntersuchungen statt. Die Wartezeiten in Schlaflaboratorien sollten durch Kapazitätserweiterungen minimiert werden. Diese liegen derzeit vereinzelt bei mehr als einem Jahr.“

Selbstwirksame verhaltensmedizinische und verhaltenstherapeutische Techniken sollten bereits vom Hausarzt vermittelt werden. Aber viele Ärzte und Therapeuten haben im Rahmen ihrer Ausbildung nichts oder nur sehr wenig über das „unbekannte Drittel unseres Lebens“ erfahren. An den wenigsten Universitäten und medizinischen Hochschulen unseres Landes gibt es ein qualifiziertes Ausbildungsangebot für Schlafmedizin. In der psychologischen und psychotherapeutischen Ausbildung wird das Thema Schlafstörungen ebenfalls vernachlässigt. Wichtig wäre, dass die Schlafmedizin flächendeckend Einzug in die Ausbildung von medizinischen Berufen hält. Ärzte, Psychologen und Pflegekräfte müssen eine umfassende Ausbildung in Schlafmedizin erhalten.

Eine schlafmedizinische Versorgungsstruktur muss in unserem Gesundheitssystem etabliert werden. Die hausärztliche Schlafmedizin sollte über schlafmedizinische Fachweiterbildungen und Abrechnungsmöglichkeiten gestärkt werden, Fachärzte entsprechend ihrer Basisqualifikationen mit schlafmedizinischer Spezialisierung auszubilden.“

KA: Welche gesellschaftlichen Auswirkungen des „karrierebedingten Schlafmangels“ sind zu befürchten?

Dr. Weeß: „Unter Schläfrigkeit sind rationale Entscheidungsprozesse eingeschränkt. Auch ethisch-moralische Grundsätze werden bei Übermüdung vernachlässigt. Vor diesem Hintergrund ist manche wichtige Entscheidung in Wirtschaft und Politik, welche im Rahmen von Nachtsitzungen gefällt wird, kritisch zu hinterfragen. Das Allensbacher Institut führte im Auftrag des Wirtschafts magazins Capital eine repräsentative Studie an 519 Spitzenpolitikern, Unternehmenschefs und Behördenleitern durch. Demnach würden die befragten Führungskräfte pro Nacht 40 Minuten mehr Schlaf benötigen. 18% der Befragten aus der Wirtschaft und 31% der Spitzenpolitiker schlafen der Umfrage zufolge weniger als fünf Stunden. 61% der Politiker gaben an, sich regelhaft unausgeschlafen zu fühlen, bei den Top-Managern war es jeder zweite. Dies habe nach Aussage von 57% der Befragten schon einmal zu entscheidenden Konsequenzen geführt wie z.B. müdigkeitsbedingten Zugeständnissen. Allerdings sahen die Chefs Positives in dem karrierebedingten Schlafmangel. Jeder zweite aus Politik und Verwaltung glaubte, dass er als Normal- oder Vielschläfer keine Chance auf einen Spitzenjob gehabt hätte.“



KA: Wenn jeder dritte Schichtarbeiter unter Schlafproblemen leidet, jeder fünfte Manager und Politiker weniger als 5 Stunden schläft und mehr als die Hälfte der Führungskräfte sich chronisch übermüdet fühlt – Gibt es Berechnungen zu volkswirtschaftlichen Kosten von Schlafstörungen?

Dr. Weeß: „Nach Schätzung der Bundesagentur für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2012 führen Auswirkungen von Schlafstörungen auf Verkehr, Arbeitswelt, Flugverkehr und Gesundheitskosten in der Tat zu einer volkswirtschaftlichen Belastung. Bei 6,6 Millionen Arbeitnehmern mit Schlafstörungen würde der deutschen Wirtschaft ein Gesamtschaden in Höhe von 18 Milliarden Euro entstehen. Dies entspräche 0,7 % des Bruttoinlandsproduktes. Renommierte Chronobiologen schätzen dies auf bis zu einem Prozentpunkt.“

KA: Jugendliche haben häufig ein chronisches Schlafdefizit. Welche Rolle spielt der sehr frühe Schulbeginn, der meistens nicht mit der inneren Uhr übereinstimmt? Stehen wir zu früh auf?

Dr. Weeß: „Zu Beginn unseres Lebens, bis zur Pubertät sind wir alle eher Lerchen. Dann mutieren wir bis zum 25. Lebensjahr alle eher zur Eule, werden spät müde und kommen morgens nicht mehr früh aus dem Bett. Chronobiologisch gesehen beginnt für Jugendliche der Unterricht mitten in der Nacht. Studien konnten zeigen, dass die Schulleistungen in der ersten Schulstunde deutlich besser sind, wenn diese mindestens eine Stunde später beginnt. 2014 forderte auch der Verband der amerikanischen Kinderärzte für Kinder ab zehn Jahren einen Schulbeginn nicht vor 8:30 Uhr. Im Sommer 2015 forderte auch unsere Familienministerin nach dem Motto „Lasst sie doch noch etwas schlafen“ einen späteren Schulbeginn.“

Aber auch Erwachsene leiden unter dem frühen Beginn der Arbeitswelt. Deutschland steht zu früh auf: Das Sprichwort „Morgenstund hat Gold im Mund“ gilt nur für ein Sechstel unserer Gesellschaft. Für den Rest ist ein Arbeitsbeginn morgens um 6 oder 7 Uhr einfach zu früh. An freien Tagen würde niemand freiwillig so früh aufstehen. Wünscht man sich ausgeschlafene und leistungsfähige Mitarbeiter, die wenig Fehler machen, müssten die Arbeitszeiten später beginnen, optimal wäre zwischen 9 und 11 Uhr. Noch besser wäre es, die Arbeitszeit flexibel zu gestalten, angepasst an die individuelle Chronobiologie jedes Mitarbeiters. Weniger Krankheiten, Unfälle und Krankheitstage sowie mehr Leistungsvermögen und eine höhere Produktivität wären vermutlich die Folge.“

KA: Häufig gehen Jugendliche mit Smartphone und Tablet ins Bett und sind oft bis spät nachts online. Welche Auswirkungen hat das auf den Schlaf?

Dr. Weeß: „Jugendliche sind rund um die Uhr erreichbar und in sozialen Netzen im Austausch. Fast jeder der 12- bis 19-Jährigen besitzt ein eigenes Mobiltelefon (97%), mit 88 Prozent ist dies bei der Mehrheit ein Smartphone mit Touchscreen und Internetzugang. Neun von zehn Jugendlichen (92 %) können vom eigenen Zimmer aus auf das Internet zugreifen. Wieviel Zeit auf diese Weise bereits bei Viert- bis Siebtklässlern vom Nachtschlaf „abgezwickelt“ wird, hat Jennifer Falbe aus Berkley, Kalifornien, mit ihrem Forscherteam für 2048 Schülern aus 29 Schulen in Massachusetts statistisch ermittelt. Demnach verkürzen Handys die nächtliche Schlafdauer an Wochentagen im Schnitt um 20 Minuten, Fernsehgeräte um 18 Minuten. Die Bettgeh-Zeiten verzögerten sich allabendlich um durchschnittlich 37 Minuten bei Handynutzern und um 31 Minuten bei TV-Konsumenten.“



23. JAHRESTAGUNG

der Deutschen Gesellschaft für
Schlafforschung und Schlafmedizin e. V.
Die schlaflose Gesellschaft



3.–5. Dezember
2015
Mainz • Rheingoldhalle

KA: Es werden neue Untersuchungen zum Thema Schlaf und Partnerschaft vorgestellt. Welche neuen Erkenntnisse werden vorgestellt, wie wir von unserem Schlafumfeld beeinflusst werden?

Dr. Weeß: „Die Schlafgewohnheiten von Männern und Frauen unterscheiden sich in so mancherlei Hinsicht. Frauen gehen etwas früher zu Bett, schlafen gerne etwas länger und neigen mehr zu Ein- und Durchschlafstörungen. Frauen haben über die gesamte Lebensspanne mehr Tiefschlaf als Männer.

Männer schlafen schneller ein und sind auf subjektiver Ebene mit ihrem Schlaf zufriedener. Objektive Studien zeigen bei gemeinsamem Schlaf Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Die Ergebnisse der Untersuchungen sind allerdings nicht eindeutig. Ein etwas größerer Teil findet bei Frauen eine etwas schlechtere Schlafstruktur als bei Männern. Evolutionsbiologische Theorien erklären dies mit der Sozialisation von Mann und Frau. Die Frau fühle sich beim Schlaf in der Gruppe in Ihrer Mutter- und Beschützerrolle. Nach der sozialen Rollenaufteilung falle der Frau eher die Verantwortung für die Versorgung und Pflege von Familienmitgliedern zu. Die Nacht wird zur zweiten Arbeitsschicht und wer schläft an seinem Arbeitsplatz schon gut? Der Mann hingegen fühle sich in der Gruppe sicher und geborgen, delegiere Verantwortung für die Familie und schlafe aus diesem Grunde besser. Die Beziehungen von extremen Lerchen und Eulen dauern grundsätzlich länger: Es scheint wohl von Vorteil zu sein, wenn man nicht allzuviel miteinander zu tun hat... . Allerdings sind Eulen grundsätzlich kontaktfreudiger als Lerchen, egal ob Mann oder Frau. Ebenso neigen Eulen eher zum Singledasein und haben nach dieser Studie auch häufiger wechselnde Sexualpartner. Möglicherweise schafft die verstärkte soziale Aktivität am Abend Gelegenheiten.“

Herzlichen Dank für das Interview!

Alle Informationen zum DGSM-Kongress sowie das gesamte wissenschaftliche Programm unter www.dgsm-kongress.de.

Journalisten sind herzlich eingeladen, die Tagung zu besuchen, sich über die Themen zu informieren und zu berichten. Gern vermitteln wir Ihnen Gesprächspartner für Interviews!

Die Akkreditierung ist über die Tagungshomepage oder direkt über den Pressekontakt möglich.

Kerstin Aldenhoff
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH
Tel. 0172 / 3516916
kerstin.aldenhoff@conventus.de
www.conventus.de