

Podcast mit Hans-Günter Weeß

****Speaker 1**** [00:00:05]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock**** [00:01:29]: Herzlich Willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin und Sprecherin, unter anderem mache ich Radionachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, intensiver und entspannter macht. Das ist auch ein Stichwort für heute. Heute ist bei mir Dr. Hans-Günter Weeß. Und von ihm erfahren wir heute alles über etwas zutiefst Wohltuendes: guten Schlaf.

****Jutta Ribbrock**** [00:01:29]: Seit mehr als 20 Jahren dreht sich sein Berufsleben um den Schlaf. Er leitet das Schlafzentrum am Pfalzkrankenhaus Klingenmünster, ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und hat viele tolle Bücher übers Schlafen geschrieben, unter anderem den Titel *Schlaf wirkt Wunder*. Darüber wollen wir alles wissen. Viel Spaß beim Hören. Lieber Herr Doktor Weeß, schön, dass Sie da sind.

****Hans-Günter Weeß**** [00:02:36]: Hallo Frau Ribbrock, ich grüße Sie.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:38]: Der Zeitpunkt, zu dem wir sprechen, das ist ja so 14 Uhr, früher Nachmittag. Haben Sie schon geschafft, ein kleines Mittags-Nickerchen zu machen?

****Hans-Günter Weeß**** [00:02:47]: Nee, das habe ich heute nicht geschafft, obwohl ich eigentlich immer dafür plädiere, den Powernap durchzuführen, weil er uns einfach in der zweiten Tageshälfte leistungsfähiger, kreativer macht. Unser Reaktionsvermögen verbessert sich. Wir sind auch in der Stimmung ein bisschen stabiler. Da kann man dann zu nervigen Kollegen oder Vorgesetzten viel besser aushalten. Aber ich glaube, wir vertragen uns auch so. Und ich denke, ich bin auch so wach genug, ohne das Nickerchen heute, dass wir eine schöne Aufzeichnung machen.

****Jutta Ribbrock**** [00:03:18]: Da bin ich ganz sicher. Ich hab's auch nicht geschafft und bin auch gut drauf. Aber das ist auch lustig, dass bei uns so was wie der Büroschlaf so total verpönt ist. Siesta in Italien, Spanien und so gehört dazu. Bei uns findet man das immer noch eher so ein Faulpelz- oder Drückeberger-Ding, oder?

****Hans-Günter Weeß**** [00:03:36]: Ja, also durchaus das ganze Thema Schlaf ist eigentlich negativ besetzt. Sobald jemand viel schläft, ausreichend schläft, so viel wie es seine Gene vorgeben, dann haben wir da solche Wörter wie ****Schlafmütze**** für ihn oder

Schnarchnase. Wir verweisen ihn darauf, dass doch die Konkurrenz auch nicht schläft. Und sobald jemand früh aufsteht, wenig schläft, ja dann gilt er als hipp. Dann ist er tüchtig, fleißig, dynamisch. Und ich plädiere eigentlich immer dafür, dass wir eine neue **Schlafkultur** benötigen würden, weil der Schlaf ja das wichtigste **Regenerations- und Reparaturprogramm** überhaupt ist, das der Mensch hat. Aber wir beschätzen ihn einfach viel zu wenig. Sie müssen sich mal vorstellen, 80 Prozent der Deutschen stehen morgens mit dem Wecker auf. Das sagt man, also völlig normal, ja, weil man muss es sich bewusst machen: 80 Prozent der Deutschen beenden das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm, was der Mensch hat, **vorzeitig**. Damit sind wir das einzige Lebewesen auf diesem Planeten, welches eben seinen Schlaf verkürzt. Und kein Mensch von uns würde auf die Idee kommen, die Urlaubsreise vorher abzubrechen. Wir würden ja gar nicht ankommen. Oder wir würden das Programm der Spülmaschine vorzeitig beenden, würden wir auch nicht tun, weil das Programm hätte seine Aufgabe noch nicht erfüllt. Das Geschirr wäre noch schmutzig. Aber mit dem Schlaf verfahren wir völlig selbstverständlich und gedankenlos. Und da würde ich dafür plädieren, dass wir da ein anderes **Bewusstsein** uns schaffen.

Jutta Ribbrock [00:05:15]: Lassen Sie uns doch gleich mal reinspringen, so als Motivation für unsere Hörerinnen und Hörer, dass Sie sich gut um Ihren Schlaf kümmern. Was gibt der Schlaf uns alles? Also ich hab mir schon mal gemerkt, Schlaf macht schön.

Hans-Günter Weeß [00:05:28]: Ja, tatsächlich die ausgeschlafenen Menschen, die wirken **schöner**, die wirken **attraktiver**, weil man einfach **gesund** wirkt. Wenn Sie im Schlafmangel sind, dann ist es tatsächlich so, da brauchen Sie den Kajalstift nicht mehr. Sie haben auch so schon den schwarzen Lidstrich oder wie man das nennt. Also ausgeschlafene Menschen wirken attraktiver, weil sie gesünder wirken und Attraktivität ist ja mit Gesundheit verbunden. In den grauen Vorzeiten wollten wir ja unbedingt unsere Gene weitergeben und da waren wir schon wählerisch und wir wollten das eben ausgeschlafenen, Gesunden eher weitergeben als eben Kranken oder Müden.

Hans-Günter Weeß [00:05:28]: Tatsächlich ist es so, dass der Schlaf kein passiver Zustand ist, wie man das vielleicht immer gedacht hat, dass wenn man abends so sich in seinen Kissen kuschelt und die Äuglein schließt, dass dann so im Kopf, im Körper alle Lichter ausgehen und alle Systeme fahren runter auf Sparflamme und wir sparen einfach Energie ein. Nein, der Schlaf, das ist ein **hochaktiver Prozess**. Wir verbrauchen im Schlaf fast so viel Energie wie im Wachen. Und das macht uns schon deutlich, dass da ganz viel an **Regeneration**, an **Reparatur** stattfindet. Da wird beispielsweise das **Wachstumshormon** ausgeschüttet, was wir ganz wichtig benötigen für **Zellteilung**, für **Zellneubildung**. Kinder benötigen es tatsächlich auch für das Körper- und für das Organwachstum. Kinder, die zu ausgeprägten Schlafstörungen neigen, die haben Gedeihstörungen und da kann es auch zum Minderwuchs beispielsweise kommen. Und der Erwachsene benötigt das Wachstumshormon immer noch, wie ich gerade gesagt habe, für eben Zellteilung und Zellneubildung, auch für den **Muskelaufbau**. Apropos Muskelaufbau, da ist das **Testosteron** für den Mann sehr wichtig und es wird auch im Schlaf ausgeschüttet beispielsweise. Und natürlich hat das Testosteron auch eine wichtige Funktion für die **Fortpflanzungsfähigkeit**. Es ist so, in Studien konnte man zeigen, dass wenn Männer über zwei Wochen hinweg nur die Hälfte schlafen, dann haben sie fast auch nur die Hälfte an Testosteronausschüttung und Spermienproduktion. Fortpflanzungsfähigkeit beispielsweise leidet ganz, ganz schnell, wenn wir nicht ausreichend Schlaf haben.

Hans-Günter Weeß [00:05:28]: Ja, und in diesen Zeiten aktuell mit der Corona-Pandemie ist es natürlich auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass Schlaf ganz wichtig ist, um unser **Immunsystem** zu fördern. Und von dem her, gerade in diesen Pandemiezeiten wäre es absolut wichtig, dass man genügend und ausreichend schläft. So hat man einen besseren **Gesundheitsschutz**. Und wenn wir schon bei der Gesundheit sind, wer nicht ausreichend schläft, der hat ein höheres Risiko, dass er **neurodegenerative Erkrankungen** entwickelt, also dass er **Demenz** oder **Parkinson** bekommt. Der hat ein höheres Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, für **Herzinfarkt**, für **Schlaganfall**, ein höheres Risiko für **Stoffwechselerkrankungen** wie ein Diabetes beispielsweise.

Hans-Günter Weeß [00:05:28]: Und nicht zu vergessen, Schlaf ist ein **Gedächtnis-Booster**. Wir brauchen den tiefen und festen Schlaf, sodass das, was wir am Tage an neuen Informationen erworben haben, dort auch **vertieft abspeichern**. Manche meiner Forschenden und Kollegen sind wirklich der Ansicht, dass das eigentlich die einzige Aufgabe des Schlafes wäre, das, was wir neu erworben haben, an Informationen abzuspeichern. Weil alles andere, also Regeneration, Reparatur, Stärkung des Immunsystems, das könnten wir auch im Wachen. Unser Körper könnte das auch dort tun. Aber wir brauchen wohl diesen **Offline-Prozess** in der Nacht, wo wir nicht mehr bedeutsam mit der Umwelt in Kontakt stehen, um dann eben vertieft abzuspeichern und unser Gedächtnis zu bilden. Also Sie brauchen heute Nacht, um es anschaulich zu machen, einen guten Schlaf, um sich möglichst viel von diesem Gespräch merken zu können. Würden Sie heute Nacht wenig schlafen oder vielleicht auch, bevor Sie ins Bett gehen, viel Alkohol trinken? **Alkohol** würde auch die gedächtnisbildende Funktion des Schlafes unterbinden, weil man dann weniger Tiefschlaf hat, weniger Traumschlaf hat beispielsweise, dann würde man auch diese Speicherprozesse letztendlich stören.

Hans-Günter Weeß [00:05:28]: Und vielleicht noch eines. Und dann will ich es aber damit belassen. Der Schlaf hat viele, viele positive Aufgaben und Funktionen. Aber der Schlaf ist ein **Stimmungsregulator**. Es ist tatsächlich so, wenn wir zu wenig schlafen. Wenn wir das akut machen, dann ist das gar nicht so schlimm, weil es die Stimmung eher etwas aufhellt. Viele Menschen kennen das, wenn sie mal die Nacht durchgemacht haben, dann sind sie zwar nächsten Tag körperlich müde, aber die Stimmung, die ist so ein bisschen gehoben. Man fühlt sich so ein bisschen aufgekratzt. Zumindest bei 70 Prozent der Bevölkerung ist es so. Und wenn man mal ganz, ganz viel geschlafen hat, was weiß ich am Samstagabend um 22 Uhr ins Bett gegangen ist und am Sonntagmorgen um 10 Uhr. Da hat man sich noch mal umgedreht, weil man gerade so schön geträumt hat. Und um 11 Uhr war es immer noch ganz kuschelig im Bett. Und um 12 Uhr wollte man sich immer noch nicht von seinem Kissen trennen. Ist einem der Abschied schwergefallen. Und irgendwann dann krabbelt man so um 13 Uhr nach 12, 13, 14, 15 Stunden Schlaf aus dem Bett. Dann müsste man eigentlich voller Energie sein. Und gerade wieder dann bei 70 Prozent der Bevölkerung ist es so. Dann ist man so **lustlos, antriebslos**, man hat sich noch mal was vorgenommen, man wollte was erledigen an diesem Sonntag, ach, und es erscheint einem alles wie so ein Berg. Und das liegt eben darin, dass man **zu viel** geschlafen hatte. Im Volksmund sagt man, man hat sich müde geschlafen. Und eigentlich nicht müde geschlafen, sondern vielmehr, man hat eine **Mini-Depression** entwickelt, weil man zu viel **REM-Schlaf** hatte, das macht uns so subdepressiv und dann sind wir lust- und antriebslos. Und kommen nicht mehr so gut in die Pötte.

Jutta Ribbrock [00:11:41]: Können Sie das gerade erklären, was der REM-Schlaf ist, da Sie es gerade erwähnt haben?

Hans-Günter Weeß [00:11:47]: Der **REM-Schlaf**, das ist auch unser **Traumschlaf**. Der Begriff oder das Wort REM-Schlaf, das kommt aus dem Englischen von **Rapid Eye Movements**. Und es ist in der Nacht so, dass wir alle 90 Minuten in diese REM-Schlafphase fallen. Da wird dann unsere Skelettmuskulatur blockiert in ihrer Aktivität. Wir sind wie **gelähmt**, damit wir das, was wir dort träumen, nicht ausagieren. Sonst wär's tatsächlich so, wenn wir da im Bett liegen würden. Und träumen würden, dass wir Fahrrad fahren, dann würden wir die Pedale treten und Lenkbewegungen machen beispielsweise. Und das wäre nicht gut, weil heute wäre das nicht mehr ganz so schlimm, wir würden vielleicht noch aus dem Bett fallen. Aber in den grauen Vorzeiten, wo wir hinter Büschen, auf Bäumen, in Höhlen geschlafen haben, da wollten wir ja nicht so auf uns aufmerksam machen. Gerade unsere Fressfeinde nicht so auf uns aufmerksam machen, wo wir gerade kauern. Sodass wir nicht gefressen werden und als Spezies Mensch überleben. Deswegen hat es die Natur sinnvoll eingerichtet, dass wir da tatsächlich gelähmt sind, unsere Träume nicht ausagieren.

Jutta Ribbrock [00:12:51]: Wollen wir uns mal so eine ideale Welt träumen im Bezug auf Schlaf, also wo es keine Nachtschichten gibt und keine bösen Chefs, die abends noch Mails schicken und beantwortet haben wollen. Was wäre denn so das ideale Setting für guten Schlaf?

Hans-Günter Weeß [00:13:06]: Naja, ganz wichtig wäre, dass wir alle dann ins Bett gehen könnten und aufstehen könnten, wie es eben unserer **inneren Schlafwachuhr** entspricht. Und das ist in unserer modernen 24-Stunden-Gesellschaft, wo wir rund um die Uhr aktiv sind und vor allem in dieser preußischen Kultur, wo **Morgenstund Gold im Mund** hat, wo der **frühe Vogel den Wurm fängt**, das sage ich immer, da ist eigentlich der Wurm drin, für viele Menschen, weil wir unterschiedliche **Schlaftypen** haben. Es gibt die **Lärchen**, ganz grob und umgangssprachlich formuliert, und die **Eulen**. Die Lärchen sind diejenigen, die abends, wenn's mal 21 Uhr wird, dann haben die schon die Bettkarte gezwickt, die Bettzipfelmütze auf und die streben so Richtung Bett. Morgens dann um 6 Uhr, wenn die ersten Sonnenstrahlen aufgehen, dann springen die aus dem Bett und sagen, was bringt mir der Tag, sind voller Energie. Und auf der anderen Seite, da haben wir dann die Normal- und Spättypen, das sind die sogenannten Eulen, wenn da die Lärche abends um 21 Uhr müde wird, dann wird die noch mal fit. Da kann die noch was unternehmen, da kann die noch mal auf die Pirsch gehen, was arbeiten und die findet eigentlich nicht ins Bett und geht dann irgendwann um 24 Uhr, um 1 Uhr vielleicht ins Bett und würde morgens am liebsten nach dieser inneren Uhr um halb acht, halb neun, halb zehn aufstehen. Über zwei Drittel der Deutschen würden am liebsten zwischen elf Uhr, also 23 Uhr, und zwei Uhr ins Bett gehen und morgens zwischen halb acht und zehn Uhr aufstehen. Das würde ihnen gut tun. Und so würden sie zu ausreichend Schlaf kommen.

Hans-Günter Weeß [00:13:06]: Und es macht ihnen schon deutlich, dass ein sehr hoher Anteil in unserer Bevölkerung **jeden Tag zu früh aufstehen muss**. Und jeden Tag ein bisschen **Schlafmangel** hat und das akkumuliert dann über die Arbeitswoche hinweg. Bei vielen ist es so, wenn dann Freitag morgens der Wecker klingelt, dass man sich sagt, Gott sei Dank, bloß nur noch einmal aufstehen und dann kann ich den Schlaf nachholen. Aber da irrt man, man kann den **Schlaf nicht nachholen**. Das ist so, wie wenn Sie die ganze Woche bei McDonald's zum Essen gehen und dann am Wochenende auf Bio-Ernährung machen. Diese schlechte Ernährung oder diesen Schlafmangel, wo ihr Körper nicht ausreichend sich hat regenerieren und reparieren können. Sie können das nicht mehr wettmachen am Wochenende. Diese gesundheitlichen Schäden. Gut, sie können länger schlafen. Sind sie wieder wacher? Aber das ist das eine. Aber wie gesagt,

der gesundheitliche Teil, die gesundheitliche Schädigung durch den Schlafmangel, das bleibt eben.

Hans-Günter Weeß [00:13:06]: Also ich würde mir tatsächlich wünschen, dass wir **Arbeitszeiten** hätten, die sich am Schlafwach-Rhythmus des Einzelnen orientieren würden, dass die **Schule später beginnt**. Wir hätten ausgeschlafenerere Schüler, wir hätten leistungsfähigere Schüler. Das wissen wir von Studien von anderen Ländern, wo tatsächlich die Schule um neun Uhr beginnt. Die Schüler sind ausgeglichen, also sind leistungsfähiger. Und wir kämpfen ja immer darum im PISA-Test, dass wir besser werden im internationalen Vergleich. Und da wäre es tatsächlich wichtig bei all diesen Maßnahmen, was Lernstrategien angeht. Es wäre wichtig, dass auch dieser frühe Schulbeginn einmal auf den Stundenplan kommen würde und dass man zumindest ab der **Pubertät**, da entwickelt sich nämlich dieser Schlaftypus, dass man da eben die Schule später beginnen lassen würde.

Jutta Ribbrock [00:16:44]: Aber gibt es so ein, so Pi mal Daumen, so eine Zeit, was wir möglichst so schlafen sollten? Also sowas wie zwischen sechs und acht Stunden mindestens.

Hans-Günter Weeß [00:16:55]: Also, wir sind da individuell unterschiedlich. Die einen brauchen mehr, die anderen brauchen weniger. Von Edison sagt man, dem hätten vier Stunden gereicht. Einstein soll zehn oder 11 benötigt haben. Beide haben's zu was gebracht. An der Schlafmenge kann's nicht liegen. Aber es ist tatsächlich so, dass so ungefähr... Ja, **80 Prozent** der Bevölkerung haben ein genetisches Schlafbedürfnis, welches **zwischen sechs und acht Stunden** liegt. Und eben... Diesem Schlafbedürfnis sollten wir nachkommen können und aber gleichzeitig zu dem Zeitpunkt, wo es unsere Natur vorgesehen hat. Also die Lärche dann früh von 21, 22 Uhr bis 5, 6 Uhr und die Eule eben später von 2 Uhr bis beispielsweise jetzt 9 oder 10 Uhr.

Hans-Günter Weeß [00:16:55]: Das ist übrigens einer dieser Vorteile, die wir jetzt haben in dieser aktuellen Situationen mit der Pandemie, wo ganz viele Menschen im **Homeoffice** arbeiten. Da gibt es eine Gruppe, die hat keine Gesundheitssorgen, keine finanziellen Nöte und die schlafen relativ gut. Schlafstörungen nehmen jetzt gerade zu, weil wir mehr Bedrohliches erleben, aber es gibt eben diese Gruppe, die sich sicher und geborgen in ihrem Homeoffice befindet, keine finanziellen Nöte, keine Gesundheitssorgen hat. Und für die ist es jetzt so, dass morgens der Weg vom Bett über das Bad, die Küche zu ihrem Arbeitsplatz viel kürzer geworden ist, als eben zu anderen Zeiten. Und deswegen können die **länger schlafen und mehr schlafen**. Und das lässt sich auch dokumentieren daran: Dass die Spitzenzeiten im morgendlichen Strom- und Wasserverbrauch sich bei den Energieversorgern um fast eine Stunde nach hinten verschoben haben. Also, es wird mehr nach dem eigenen **Biorhythmus** gelebt und das tut gut bei vielen. Bei den anderen, die eben schlechter schlafen und mehr Alpträume haben, da ist es jetzt anders.

Jutta Ribbrock [00:19:05]: Genau, man spart die Zeit, wir müssen nicht so viel mit Wimperntusche hantieren. Man muss nur aufpassen, es gibt da jetzt tolle Geschichten, was bei Videokonferenzen alles so zu sehen war, versehentlich. Halb nackt und so weiter. Ich, Herr Doktor Weeß, ich habe mich ja sowieso so gefreut, Sie als Gesprächspartner gewonnen zu haben. Ich wäre das ideale Studienobjekt für Sie. Ich arbeite zum Beispiel **Schichtdienst**. Allerdings nicht mehr Nachtschichten, da habe ich jetzt Glück, also ich mache ja Hörfunknachrichten und da habe ich manchmal die Freude, wahlweise um 3.50 Uhr oder um 2.50 Uhr aufzustehen. Und ich habe eine Zeit lang mir da viel Sorgen drum gemacht und habe mich dann jetzt entschieden, dass ich mir gar nicht einreden lasse,

dass ich jetzt fünf Jahre früher sterbe als alle anderen und ich möchte unbedingt **Absolution** von Ihnen, dass ich das auch hinkriege. Ich habe ein schönes Leben, meistens gute Stimmung, ich habe Liebe, ich habe Freunde, tolle Kinder. Kann man das irgendwie wettmachen, wenn man das mit dem Schlaf nicht ganz so unter idealen Bedingungen machen kann?

Hans-Günter Weeß [00:20:14]: Ich glaube, wichtig wäre, dass Sie vom Schlaftypus her eher die **Lärche** wären, damit Sie mit dieser extremen Frühschicht gut zurechtkommen. Es sollte so sein, dass Sie am Abend **zeitig ins Bett** kommen, optimalerweise. Das fällt natürlich schwer, wenn man um acht Uhr oder neun Uhr dann ins Bett soll, gerade wenn es vom Inneren... Typus her, noch nicht vorgesehen ist, so früh ins Bett zu gehen. Aber man kann sich da etwas behelfen, dass man am Abend schneller für **Dunkelheit** sorgt, dass man alle **Blaulichtquellen** ausschaltet, im Sommer nicht mehr sich im Freien aufhält, sodass körpereigenes **Melatonin** gebildet werden kann eher, und dann fällt einem das frühere Zu-Bett-Gehen ein Stück weit leichter, wenn man's auch damit paart, dass man innerlich, gedanklich, emotional auch **runterfährt** und **Feierabend** macht. Und wenn Sie es vielleicht so handhaben, dass Sie dann einen **biphasischen Schlaf** haben, ich sag mal vier, fünf Stündchen, vielleicht optimalerweise haben, bevor Sie in die Frühschicht gehen und dann, wenn Sie zurückkommen, noch mal ein, zwei Stündchen **Mittagsschlaf** halten, dann wäre das, glaube ich, insgesamt so, dass man sich da keine Sorgen machen müsste um Sie, dass Sie da früher sterben, weil Sie so Ihrem genetischen Schlafbedürfnis nachkommen. Und dann sind auch die Gesundheitsrisiken nicht so hoch, würde ich meinen.

Jutta Ribbrock [00:21:46]: Ein Thema, was Sie auch angesprochen haben und was auch in Ihrem Buch bei den Schlafstörungen vorkommt, dieses nachts sich rumwälzen und **Grübeln**. Also bleiben wir mal bei mir. Ich hatte das eine Zeit lang, aber ich kriege das jetzt schon besser hin. Dieses wenn ich jetzt einschlief, könnte ich sechs Stunden schlafen. Wenn ich jetzt einschlief, könnte ich noch fünfeinhalb Stunden schlafen und so weiter. Sie wissen, was ich meine. Also dieser **Druck, schlafen zu müssen**, der dann bewirkt, dass man es nicht schafft. Und ich finde es super spannend, was Sie über diese Sachen geschrieben haben. Diese sich selbst den Druck nehmen, wie das gehen kann, erzählen Sie uns ein bisschen darüber bitte.

Hans-Günter Weeß [00:22:26]: Also die beste Methode ist, sich **wach zu halten**, **schlafen zu wollen**. Und das machen sehr viele Menschen gerade mit Schlafstörungen, dass sie sich immer mehr darauf fokussieren, wie sie denn dieses kostbare Gut bekommen, weil sie einfach die Erfahrung gemacht haben: Die letzte Nacht, die vorletzte Nacht, die letzten Wochen, vielleicht oder Monate waren schlecht. Und es fällt mir ganz schwer, meinen Mann oder meine Frau am Tage zu stehen. Ich bin unausgeschlafen, unkonzentriert, bin mürrisch, gelaunt, gereizt. Da kann man das schon verstehen, dass man dann schon, wenn der Abend naht, man sich fragt, wie wird's denn heute werden? Soll ich früher ins Bett, später, die heiße Milch mit Honig zu mir nehmen? Oder vielleicht ein Glas Wein oder Bier trinken? Und wie mach ich's denn, dass ich irgendwie in den Schlaf finde? Und wenn man dann im Bett liegt, wälzt man sich von links nach rechts, kämpft mit seinem Kissen, schaut immer wieder auf den Wecker, um dann eben... Wie Sie gerade gesagt haben, auszurechnen, wie lange man da schon wach liegt oder wie viel Zeit man noch hätte einem bliebe, wenn man jetzt einschlafen würde.

Hans-Günter Weeß [00:22:26]: Da ist es bei uns ganz wichtig, wir haben **Schlafschulkurse** oder **Schlafseminare**, da kommen die Menschen aus ganz Deutschland, um wieder schlafen zu lernen. Und da ist es tatsächlich ein ganz wichtiger

Bestandteil, dass wir mit den Betroffenen wieder daran arbeiten, dass sie einen **unbekümmerten Umgang mit dem Schlaf** gewinnen und da ist einmal das Wissen ganz wichtig, dass man den Schlaf **nicht erzwingen** kann. Kein Mensch kann sich schlafend machen, wir können dem Schlaf nur einen **roten Teppich ausrollen**. Und der sieht so aus, der wird umso flauschiger und kuschlicher, je mehr wir **gedanklich entspannt** sind, **emotional entspannt** sind und auch **körperlich entspannt** sind. Und wenn wir auf diesen drei Ebenen entspannt sind, kommt der Schlaf von alleine. Früher oder später, aber da müssen wir demütig sein. Sobald wir ihn wollen, da ist er ganz scheu, dann ist er vertrieben, da ist er weg sozusagen. Frei so nach diesem Motto, Heinrich Heine: **Denke ich an Schlaf in der Nacht, bin ich um den Schlaf gebracht.** Sich nur eine schöne Zeit machen, schöne Gedanken machen, sich in sein Kissen reinkuscheln und den **Wecker optimalerweise wegtun**. Das hilft schon ganz vielen Menschen, wenn der Wecker umgedreht wird oder er steht unterm Bett oder in der Nacht-Tischschublade. Man muss ihn ja oft morgens noch hören, aber damit einfach dieses sich unter Druck setzen, dass das ein Stück weit aufhört.

Jutta Ribbrock [00:24:59]: Sie haben gerade so drei Punkte genannt, diese körperliche Entspannung, seelische Entspannung, Gedanken nicht festbeißen lassen in etwas, was man als Problem rumwälzt. Können Sie so ein paar Tipps geben, wie man das hinkriegen kann?

Hans-Günter Weeß [00:25:15]: Die beste Methode ist immer ein etwas anderes **Denken, sich ablenken**. Unser Gehirn ist nicht multitaskingfähig und wir sollten versuchen, und da gehört eine entsprechende innere Einstellung dazu, wir sollten uns zugestehen, dass wir uns an 8 von 24 Stunden am Tage tatsächlich **entpflichten**, dass wir innerlich **Feierabend** machen, das sollte eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen eingeleitet sein. Da können wir ein **Zu-Bett-Geh-Ritual** machen beispielsweise, wo wir vorher noch mal richtig **grübeln**, einen **Grübelstuhl** haben, setzen uns drauf und denken noch mal über all diese Dinge nach, die uns später im Bett verfolgen würden, schreiben die vielleicht nieder, in ein Tagebuch rein, auf ein Blatt Papier, es **sich von der Seele schreiben**. Und dann sollte danach der angenehme Teil beginnen, wo wir uns was Gutes tun, wo wir uns was gönnen und das sollte eben... Das Bett auch in das Schlafzimmer sein. Das sollte eine **Wellnessoase** für uns werden, ein **Urlaubsort**. Dieses Schlafzimmer, das sollte Alltag gar nichts drin verloren haben.

Hans-Günter Weeß [00:25:15]: Und natürlich kommt das Gedankenkarussell, das Gedankenkreisen dann immer wieder. Da sollte man sich nicht dagegen wehren. Aber man sollte sich immer wieder sagen: Ja, die Gedanken sind jetzt da. Man darf das nochmal prüfen. Wir nennen das **Gedankenstopptechnik**. Ist es denn was Wichtiges? Muss es jetzt durchdacht werden? Selten ist es der Fall so, aber wenn man zu dem Schluss kommt, gut, dann grübelt man aber **außerhalb des Schlafzimmers**. Man geht raus. Und wenn man zu dem Schluss kommt, nein, das reicht auch noch morgen, dann geht man wieder zurück in seine **Fantasiewelt** beispielsweise. Ich möchte immer den Menschen anleiten, ihr **eigener Fernseher** zu werden. Ich finde, es ist ein ganz anschauliches Beispiel, weil viele können das nachvollziehen: Ganz Deutschland schläft vor dem Fernseher am besten. Und das hat einen ganz einfachen Grund. Obwohl es dort ja ganz widrige Verhältnisse sind. Es ist ja laut, es ist hell. Und trotzdem schlafen die Menschen mit Schlafschwierigkeiten vor dem Fernseher wunderbar. Später im Bett, da stört dann plötzlich ein Partner, der nur lebt, weil er atmet, weil er irgendwie Geräusche macht. Aber vor dem Fernseher ist sozusagen das alles erlaubt. Und es hat damit etwas zu tun, dass wir den Fernseher anschalten und **uns selber abschalten**. Das heißt, wir verfolgen dieses Programm, welches in der Regel wenig aufregend und stimulierend ist.

Aber unsere **Aufmerksamkeit ist gebunden**. Wir sind abgelenkt von den eigenen Sorgen und Nöten. Und da es dann Abend ist und wir in die tiefen Entspannungen kommen, dann schlafen wir trotz dieser widrigen Verhältnisse dort wunderbar ein.

Hans-Günter Weeß [00:25:15]: Und das können wir uns zunutze machen, wenn wir ins Bett gehen. Dass wir unser eigener Fernseher sind. Dass wir an die **schönen Dinge** unseres Lebens denken, die uns... Vielleicht auch ein Gefühl von Stärke geben, die uns deutlich machen, was wir alles können, wo wir uns ein bisschen unser **Selbstbewusstsein** nochmal stärken, uns deutlich machen, welche Kompetenzen wir haben. Oder vielleicht an Dinge denken mit Freunden, mit Angehörigen, wo wir uns **sicher und geborgen** gefühlt haben. Solche Emotionen von Sicherheit und Geborgenheit, das hat was mit **Tiefenentspannung** zu tun. Und Tiefenentspannung ist die **Autobahn zum Schlaf**. Und deswegen empfehle ich auch oft, neben diesen Fantasie-Reisen, das können geführte Fantasie-Reisen sein, die man sich irgendwo kaufen oder runterladen kann. Das können diese schönen eigenen Erlebnisse sein, an die man sich erinnert. Das kann das eigene Hobby sein, das man noch mal in Gedanken verfolgt. Aber was auch immer gut tut bei vielen Menschen: noch mal die **Kinder-Kassetten rausholen**. Die Märchen-Kassetten, die Hanni und Nanni und drei Fragezeichen-Kassetten. Warum? Na ja, zum einen, die Aufmerksamkeit wird gebunden mit etwas, mit Inhalten, die jetzt nicht zu stimulieren sind und zum anderen, oft werden noch diese **guten Gefühle aus der Kindheit**, die man da hatte, ich hoffe, die hatte jeder, aber so Gefühle von Sicherheit, sich geborgen fühlen, die werden da nochmal mit aktiviert und sobald die guten Gefühle dabei sind, dann ist der Schlaf auch nicht weit.

Jutta Ribbrock [00:29:37]: Deshalb ist es ja auch so schön, wenn man abends mit den eigenen Kindern Geschichten liest.

Hans-Günter Weeß [00:29:44]: Ganz genau. Was glauben Sie, wie oft ich, als unser Sohn klein war, nachts um zwei oder drei Uhr in seinem Bett wach geworden bin, weil ich über dem Vorlesen eingeschlafen bin?

Jutta Ribbrock [00:29:54]: Oh Mist, und dann waren Sie schon so ausgeruht, dass Sie dann erst mal nicht wieder in Schlaf gefunden haben, oder?

Hans-Günter Weeß [00:30:00]: Ach, wissen Sie, ich weiß ja, wie es geht. Also, ich bin in den meisten Fällen ein relativ **guter Schläfer**. Es gibt natürlich auch Lebenskrisen und mal richtige Belastungsfaktoren. Dann fragt man sich auch, warum machst du es nicht so, wie du es deinen Patienten immer empfiehlst. Aber das sind dann die richtigen Lebenskrisen. Da darf es auch mal sein, dass man mal ein paar Nächte schlecht schläft. Das lässt mich relativ gelassen und entspannt.

Jutta Ribbrock [00:30:28]: Aber im Großen und Ganzen sind Sie ein guter Ein- und Durchschläfer.

Hans-Günter Weeß [00:30:33]: Ich weiß ja, wie es geht. Toll!

Jutta Ribbrock [00:30:37]: Haben Sie so Ihre Specials, also Sie haben ja jetzt gerade ein paar schöne Tools schon erklärt, gerade dieses in welche Stimmung man sich bringen sollte und an was man so denken sollte. Haben Sie so eine Lieblings-Fantasie-Reise, also eine über die man hier sprechen kann öffentlich?

Hans-Günter Weeß [00:30:56]: Also das habe ich eigentlich nicht. Ich glaube, ich hatte eine sehr gute **Schlaferziehung** durch meine Eltern, durch meine Mutter. Wenn ich als Kind in der Situation war, dass ich was angestellt hatte oder Sorgen hatte, dann musste ich immer so in der Zu-Bett-Situation, wenn Vater oder Mutter auf der Bettkante gesessen sind, dann musste ich das **loswerden**. Ich musste es mir **von der Seele reden**. Es war dann eigentlich immer so, dass meine Mutter mir über den Kopf gestrichen hat. Also die ist gar nicht eingestiegen auf das Thema. Und das ist etwas sehr Wichtiges, ich erkläre es gleich warum. Die hat mir immer nur über den Kopf gestrichen und hat gesagt: **Kind, für heute ist gut. Morgen geht es weiter.** Und diese innere Haltung zu haben, die habe ich heute noch automatisch. Wenn ich aus dem Badezimmer rauskomme, dann bin ich schon so konditioniert. Dass es für heute gut ist und es morgen weitergeht, sodass ich nichts mehr sonst an Techniken oder Methoden brauche, um einzuschlafen, ich bin dann einfach **entspannt** und das ist etwas sehr Wichtiges, dass wir tatsächlich die Probleme eben einfach **loslassen** können für acht von 24 Stunden.

Hans-Günter Weeß [00:30:56]: Und das unterscheidet übrigens den Schlafgesunden von Menschen mit Schlafstörungen. Der Schlafgesunde, der kann wirklich die Probleme auf die Seite stellen, **entpflichten**, man kann auch sagen **verdrängen**, für diese acht Stunden und der Schlafgestörte, der kann das nicht, der nimmt alles mit ins Bett, die großen und die kleinen Sorgen und dann grübelt er dort drüber nach und das führt eben zu einer gedanklich-emotionalen **Anspannung** und Anspannung ist der **Feind des Schlafes**. Also es geht einfach darum, sich entpflichten können, sich selber über den Kopf streicheln zu können, für heute ist es gut, morgen geht es weiter. Und dann sind es, glaube ich, die **besten Voraussetzungen** für einen tiefen und festen Schlaf.

Jutta Ribbrock [00:32:53]: Das ist ganz wunderbar, das werde ich mir auf ein Kärtchen schreiben und mir das abends im Bad leise vorsprechen. **Für heute ist gut, morgen geht es weiter.** Sie haben gerade schon eben erzählt, dass ganz schön Action im Körper und Hirn und sonst wo ist, wenn wir schlafen, eine Action ist ja, wenn wir intensiv **träumen**. Ist das eigentlich was Gutes, wenn wir träumen und uns auch nach dem Aufwachen daran erinnern, verarbeiten wir dann irgendwie besser?

Hans-Günter Weeß [00:33:21]: Also ob wir uns an unsere Träume erinnern können oder nicht, das hat erst mal keinen Vorteil, wenn die Erinnerungsfähigkeit da ist. Grundsätzlich ist es so, dass wir **alle träumen**. Die einen, die morgens sprudeln können, vor lauter Traumgeschehnisse und Traumgehalten, genauso wie die anderen, die sich an nichts erinnern können. Alle träumen wir. Die einen, die sich erinnern können, die haben ihren **Traumerinnerungsmuskel trainiert**. Häufiger sind es Frauen als Männer. Frauen scheinen sich mehr für ihre Träume zu interessieren. Und wenn man diesen Traumerinnerungsmuskel trainiert, mal nur über vier Wochen jeden Morgen beim Zähneputzen überlegt, was hab ich denn heute Nacht geträumt? Dann kann man sich in vier Wochen plötzlich an ganz viel erinnern.

Hans-Günter Weeß [00:33:21]: Ähm, Träume sind natürlich wichtig erst mal. Ich hab das Eingangs schon gesagt, das ist ein **Gedächtnis-Booster**. Und da ist der Traum- oder REM-Schlaf wichtig für unser **prozedurales Gedächtnis**. Also, für motorische Abläufe. Kleinkinder, Neugeborene haben ganz viel von diesem REM- oder Traumschlaf. Weil die müssen ja alles lernen, die müssen sich koordinieren, greifen lernen, bewegen, krabbeln, laufen, dann irgendwann mal Rad fahren und solche Dinge, deswegen haben die viel REM- und Traumschlaf und je älter der Mensch wird, umso weniger muss er solche Bewegungsabläufe nachts einüben und damit hat es möglicherweise was zu tun, dass der Ältere dann weniger REM-Schlaf hat. Also das ist noch mal auf der funktionalen

Ebene diese gedächtnisbildende Seite und dann ist der REM-Schlaf ein ****Stimmungsregulator****. Da haben wir auch schon darüber gesprochen. Viel REM-Schlaf macht viele von uns gedrückte Stimmung. Deswegen nie zu viel, nie zu wenig schlafen. Immer die Menge, die ****richtige Dosis****, auf die kommt es an. Dann sind wir gut gelaunt.

****Hans-Günter Weeß**** [00:33:21]: Und dann ist es so, dass der Trauminhalt selber damit etwas zu tun hat. Da sprechen wir in der Wissenschaft von der ****Kontinuitätshypothese****. Da hat etwas damit zu tun, was wir am Tage erlebt haben. Das scheinen wir nachts noch einmal zu be- oder verarbeiten. Meistens in 70% der Fälle, 70-80% der Träume sind ****emotional negativ**** eingefärbt. Da haben wir eher mal die Sorgen, Nöte, da werden wir mal verfolgt oder da geht es ums Leben auch. Etwas Bedrohliches vielleicht. Wir scheinen da eher die negativen Dinge des Alltags zu verarbeiten. Nur 20, 30 Prozent der Träume sind positiv, wo wir Freude haben, wo wir lachen, wo wir Sex haben oder was auch immer. Aber das scheint so gut zu sein, das scheint noch mal wichtig für unsere ****Psychohygiene**** zu sein, dass wir eben diese Dinge dort be- und verarbeiten.

****Jutta Ribbrock**** [00:36:17]: Mich würde auch noch interessieren, wenn man zu Ihnen ins ****Schlaflabor**** kommt. Was erlebt man als Patient beziehungsweise Vieles davon erlebt man nicht, weil Sie ja beobachten während ich schlafen würde. Sie haben aber auch ****Schlaflern-Gruppen****, sage ich mal so, also die zwei Sachen würden mich noch interessieren. Was machen Sie am Patienten im Schlaflabor bei dem Beobachten und wie unterstützen Sie jemandem das Schlafen zu lernen, in diesen Gruppen zum Beispiel?

****Hans-Günter Weeß**** [00:36:46]: Ja, dann fange ich noch mal vielleicht mit den Gruppen an, weil dann wird es technisch. Wenn wir ins Schlaflabor gehen, da machen wir einen kleinen thematischen Sprung. Also in unseren, wir haben verschiedene Angebote für Menschen mit Schlafstörungen und die kommen aus ganz Deutschland zu uns. Und das Prinzip ist immer, wir wollen die Menschen zu ihrer ****eigenen Schlaftablette**** machen. Schlaftabletten selber sind ja im eigentlichen Sinne Tranquilizer, Beruhigungsmittel. Die machen genau das, was der Patient selber nicht mehr kann. Sie beruhigen ihn, sie schalten ihn ab. Die haben ein Risiko, die führen uns zu ****Gewöhnung und Abhängigkeit****. In Deutschland können sind 1-2 Millionen Menschen ganz grob, nicht ohne Schlafmittel schlafen, sind daran gewöhnt, sind davon abhängig. Und es ist, wenn man es mal auf den Punkt bringt und vielleicht ein bisschen, ja, pointiert formuliert, das ist eine Abhängigkeit auf Rezept. Und die Mittel der ****kognitiven Verhaltenstherapie****. Die zielen darauf ab und das machen wir, wenn wir den Patienten zu seiner eigenen Schlaftablette machen. Wir geben ihm ganz viele Tipps, Tricks, Tools in die Hand, wie man wieder ****abschalten und entspannen**** lernt. Und wir arbeiten auch an dieser inneren Haltung, dass man sich wieder ****entpflichten**** kann.

****Hans-Günter Weeß**** [00:36:46]: Und das machen wir mit ****zwei Tagesseminaren****. Da können schon 70 Prozent der Teilnehmer danach gut schlafen. Aber ein Drittel da hilft es nicht so, da haben wir dann ****Wochenangebote****. Fast drei Wochen Angebote, auch stationär, sodass wir eigentlich für alle passend etwas haben, dass sie wieder zum guten Schlaf kommen. Und in meinem Buch habe ich hier noch so ein Wochenprogramm für einen guten Schlaf mit integriert. Das ist sozusagen die unterste Ebene, womit man anfangen kann, wenn man ein Schlafproblem hat, und dann, wenn das dann nicht hilft, dann geht man in so ein Schlafseminar, und wenn das nicht hilft, dann ein Wochenprogramm, und wenn das nicht hilft usw., eskaliert man nach oben. Da sind wir sehr froh, dass wir da ein umfassendes Angebot haben, alternativ zu Schlaftabletten.

Hans-Günter Weeß [00:36:46]: Ja, wenn man ins **Schlaflabor** kommt, das muss manchmal schon sein, weil es geht darum dann gewisse Ursachen von Schlafstörungen, im Fachbegriff **Insomnien**, Ein- und Durchschlafstörungen sind die Insomnien, diese Ursachen auszuschließen oder weil es eben so ist, dass man eine andere Schlafstörung hat. Wir unterscheiden klinisch-wissenschaftlich über **80 Formen von Schlafstörungen**. Also es gibt nicht nur die Ein- und Durchschlafstörungen, sondern es gibt beispielsweise, was Sie vielleicht am ehesten noch kennen, das krankhafte **Schnarchen**, wo jemand **Atemstillstände** nachts hat, da muss man unbedingt in ein Schlaflabor für die Diagnostik und dann auch für die Therapie. Es gibt **Bewegungsstörungen** im Schlaf, es gibt **Schlafwandeln**, extrem. Schlafwandeln ist erstmal in aller Regel was Harmloses. Viele Kinder machen das ja bis zur Pubertät hin, aber ich habe eben auch Schlafwandler. Die sind im LKW über die Autobahn gefahren, schlafwandelnd. Oder die sind aus dem dritten Stock gesprungen und haben sich selber verletzt oder haben auch andere verletzt.

Hans-Günter Weeß [00:36:46]: Und so gibt es eben eine große Menge an Schlafstörungen, wo wir dann im Schlaflabor während des Schlafes viele Körperfunktionen überprüfen. Vor allem die **Hirnströme** messen, die **Muskelspannung**, die **Augenbewegungen** messen. Mit diesen drei Biosignalen können wir schon... Die Schlafqualität sehr gut bestimmen. Da können wir sagen, wann jemand ganz exakt im **Tiefschlaf** war, wann er im **Traum Schlaf** war. Leider kann man nicht sagen, was er geträumt hat. Das wäre für unsere Nachtkräfte genial. Da hätten die ein bisschen Ablenkung noch und Unterhaltung. Aber wir können das im Prinzip alles bis auf die Sekunde genau bestimmen, auch die nächtlichen Wachphasen. Da sind unsere Patienten immer beeindruckt, wenn wir ihnen dann sagen können, sie haben heute Nacht 6 Stunden, 37 Minuten 12 Minuten, 45 Sekunden wach beispielsweise, aber man kann da eine sehr exakte Wissenschaft betreiben und bei vielen Schlafstörungen dann auch relativ rasch helfen und Schlafstörungen können ja unterschiedlicher Natur sein, sie können psychisch bedingt sein, organisch bedingt sein, durch ein falsches Verhalten, durch Medikamenten-Nebenwirkungen, die können durch neurologische, internistische Erkrankungen bedingt sein. Und das macht unheimlich viel Spaß, weil es abwechslungsreich ist. Und wir sind ein multiprofessionelles Team, wo Ärzte unterschiedlicher Berufsgruppen zusammenarbeiten mit Psychologen. Und das macht eben viel Spaß, weil wir auch voneinander lernen und wir den Patienten **ganzheitlich** sehen.

Jutta Ribbrock [00:41:21]: Wenn sowas passiert, was Sie gerade geschildert haben, also jemand setzt sich in ein LKW und fährt los oder verletzt andere oder springt, ich meine, dritter Stock ist schon lebensgefährlich, können Sie von solchen Sachen auch die Ursachen finden und etwas daran ändern?

Hans-Günter Weeß [00:41:40]: Naja, es ist nicht so in der Medizin oder in der Psychologie und auch in der Schlafmedizin, dass man immer, wenn man ehrlich ist, jedem helfen kann. Gerade bei dem **Schlafwandeln** ist es so, da haben wir zwei Schienen, wie wir helfen können. Eine **medikamentöse** Schiene, das geht relativ gut, muss man sagen, in vielen Fällen. Aber diese Medikamente führen zu Gewöhnung und Abhängigkeit. Und wenn dann jemand nur alle zwei Wochen mal schlafwandelt und da muss deswegen über die ganze Zeit so ein körperlich abhängig machendes Medikament einnehmen, dann ist das schwierig. Da muss man einfach immer wieder abwägen. Was ist das geringere Übel? Wir können da auch mit **psychotherapeutischen Methoden** ganz gut helfen, sind aber nicht so erfolgreich wie auf der medikamentösen Ebene. Bei Schlafwandeln geht es dann oft auch darum, dass man den Betroffenen schon Hinweise gibt, wie sie sich selber **schützen**, dass die Fenster Vorhängerschlosser haben müssen, dass die Türen

abgeschlossen sein müssen, dass man Lichtschranken aufbaut, Wegglaufmatten vor dem Bett anbringt beispielsweise, sodass sie nicht die Treppe runterstürzen können, auf die Straße gehen können, Auto fahren können, was die alles tun. Es ist faszinierend, was der Mensch alles im Schlaf tun kann. Auch Verletzendes, es gibt Menschen, die dann anderen Gewalt antun, sexuelle Gewalt antun, das ist dann die ****Sexsomnia****, das ist dann schon ja etwas ernsthafteres, manchmal auch bedrückenderes, wenn das dann in Beziehungen passiert und die dann deswegen scheitern.

****Hans-Günter Weeß**** [00:41:40]: Aber... Im Großen und Ganzen habe ich schon das Gefühl, dass wir mit dem, was wir heute an therapeutischen Möglichkeiten haben, jetzt mal auf das ganze Spektrum der Schlafstörungen zurückzukommen. Wir haben viele gute Möglichkeiten. Leider ist es nicht immer im Gesundheitssystem umsetzbar. Leider ist es so, dass die ****Kostenträger****, das muss man an dieser Stelle auch sagen, den Schlaf und seine Störungen immer noch etwas ****bagatellisieren****. Man hört da häufiger mal so einen Satz von einem Krankenkassenvertreter. Was? Wegen einer Schlafstörung ins Krankenhaus? Das muss doch nicht sein. Also der Schlaf und seine Störungen, das wird immer noch ein bisschen bagatellisiert, so heruntergeredet. Dabei ist er, wie gesagt, das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm, was wir haben.

****Hans-Günter Weeß**** [00:41:40]: Und wir sind ja eine ****übermüdete Gesellschaft****, eine unausgeschlafene Gesellschaft. Auch auf deutschen Straßen, das finde ich immer sehr eindrücklich, sterben ****doppelt so viele Menschen**** infolge ****Übermüdung****. Infolge ****Sekundenschlaf****, als infolge Alkohol am Steuer. Aber wir leben da völlig selbstverständlich damit. Wir können jede Woche in der Zeitung, im Radio, im Fernsehen wieder ein Bild sehen, wo irgendeiner ungebremst auf ein Stauende aufgefahren ist. Bestenfalls sind es als immer die LKW-Fahrer, aber es sind auch PKW-Fahrer, die diese schweren Unfälle verursachen, wo es dann eben auch dann, weil die schwer sind, weil da wird ja nicht gebremst. Sie sehen ja nicht, was auf sich zukommt. Sie haben ja die Augen zu. Sie sind eingeschlafen. Und für viele war es dann tatsächlich das letzte Einschlafen, muss man sagen, weil die eben so schwer sind, diese Unfälle. Und da leben wir damit. Wir zucken da mit den Schultern und akzeptieren das. Na ja, wieder einer müde, übermüdet. Da sind wir doch alle. Da sollte ein bisschen mehr Bewusstsein da sein, auch im Gesundheitssystem.

****Jutta Ribbrock**** [00:45:15]: Zu dem Stichwort übermüdete Gesellschaft, ein paar Dinge haben Sie ja schon genannt. Welche, so in aller Kürze, vielleicht mal so, dass wir so zwei, drei Sachen aufzählen, welche ****Stellschrauben****, an welchen Stellschrauben könnte man drehen? Sie haben schon erwähnt anfangs, dass vielleicht die Schule und auch das Büro ein bisschen später anfangen könnte, dass es mehr den natürlichen Rhythmen entsprechen würde. Was ist noch da, was zu dieser übermüdeten Gesellschaft führt? Was könnten wir da ändern?

****Hans-Günter Weeß**** [00:45:44]: Es ist also tatsächlich die ****gleitende Arbeitszeit****. Es wäre wichtig, dass wir bereits in der Schule informieren, wie wichtig und bedeutsam der Schlaf ist, dass wir auch Tipps, Tricks, Methoden vermitteln, wie man zum besseren Schlaf kommen kann. Es wäre wichtig und von Bedeutung, dass wir die ****Schlafstörungen**** in unserer Gesellschaft ****ernster nehmen****, dass wir mehr Behandlungsangebote haben, wie wir sie hier bei uns. Vorhalten können. Es wäre wichtig, dass man in der ****Fahrschule**** bereits über die Risiken informiert des ****Sekundenschlafes****. Es wäre weiterhin wichtig, dass wir auch den ****Schlaf mehr schätzen****. Viele, wenn sie abends vor der Möglichkeit stehen, zu sagen, ach, ich chatte noch mit meinen Freunden. Ich gehe noch meinem Hobby nach, ich gehe noch an den

Fernseher, ich mache noch ein Computerspiel oder Ähnliches oder ich gehe ins Bett. Wir entscheiden uns häufig nicht für das Bett und da sollten wir einfach mehr Wissen haben, wie bedeutsam der Schlaf ist und sollten ihn mehr schätzen. Da muss sich auch jeder Einzelne selber an die Nase greifen, dass er da zu mehr ausreichend Schlaf kommt.

****Jutta Ribbrock**** [00:47:06]: Das klingt ja auch viel cooler, wenn man sagt, boah, ich hab noch das und das gemacht und so. Und dann sagt einer, ja, ich bin früh ins Bett gegangen. Oh, wie langweilig.

****Hans-Günter Weeß**** [00:47:15]: Ja, luschtig, ne? Laschig.

****Jutta Ribbrock**** [00:47:17]: Genau. Ja, und Sie haben es anfangs ja auch schon erwähnt, solche Verhandler wie Frau Merkel, die nachts mit den Politikern, mit Herrn Putin und so weiter redet, weil man dann irgendwann, wer zuerst in den Sekundenschlaf fällt, verliert.

****Hans-Günter Weeß**** [00:47:36]: So ist es und man muss sich ja auch überlegen bei diesen langen Nachtsitzungen, also das hat einmal der Kurt Beck, der ehemalige Ministerpräsident von Rheinland-Pfalz, hat mal gesagt, was glauben Sie denn, wer sich nachts um drei oder um fünf Uhr durchsetzt? Derjenige mit den besseren Argumenten oder derjenige mit dem besseren ****Stehvermögen****? Und es ist eindeutig der mit besseren Stehvermögen, weil diejenigen, die vielleicht die besseren Argumente haben, die sind aber so müde, die sagen sich irgendwann, ****macht doch was ihr wollt****. Hauptsache, ich komm ins Bett und ich hab meine Ruhe. Und da verblasen nämlich im Zustand der Übermüdung unsere ****ethisch-moralischen Grundsätze****. Da wird uns alles egal. Hauptsache, wir können schlafen. Und so hat sich's ja auch letztendlich erklärt, dass bei den letzten Sondierungsgesprächen zwischen der SPD und der CDU, die sind morgens um acht Uhr, haben die geendet. Da gab's noch ein einmütiges Foto, wir haben uns geeinigt. Und abends, als die SPD aufgewacht ist. Als die tagsüber geschlafen hatten, haben die schon lamentiert, wir müssen ****nachverhandeln****. Da haben die gemerkt, was sie da allem zugestimmt haben, weil sie eben ****übermüdet**** waren. Das, finde ich, macht es sehr anschaulich, aber natürlich hinterfragt es auch so manche Entscheidung in Politik und Wirtschaft, die da in den Führungsetagen getroffen wird, was deren Richtigkeit und Nachhaltigkeit letztendlich angeht.

****Jutta Ribbrock**** [00:49:01]: Schauen wir doch am Schluss noch mal ins normale Schlafzimmer. Sie haben das, sie haben eben das ****krankhafte Schnarchen**** angesprochen, wo man auch wirklich handeln muss. Vielleicht können wir das noch ganz kurz besprechen, aber natürlich unbedingt noch am Schluss über den ****Beziehungskiller Schnarchen****. Das normale Schnarchen. Aber dies ****Apnoe-Schnarchen****, das interessiert mich auch, weil. Dieses was sie da beschreiben, dass jemand dann einfach für ein Weilchen gar nicht mehr atmet und dann bricht es ja so raus.

****Hans-Günter Weeß**** [00:49:33]: Was ist das? Beim sogenannten ****Schlaf-Apnoe-Syndrom****, wir unterscheiden da zwei Formen. Die obstruktive und die zentrale Form. Wobei man jetzt grundsätzlich sagen muss, diese ****obstruktive Form****, das ist die häufigste. Da fallen die ****oberen Atemwege zusammen****. Das kommt zum Kollaps, wie wir sagen, der oberen Atemwege. Und dann kann das Zwerchfell ziehen, wie es will. Da geht keine Luft mehr in die Lunge. Und solche ****Atemstillstände****, die können dann schon ganz schön lange andauern. Der Rekord bei uns im Schlaflabor liegt bei ****190 Sekunden****. Das sind Zeitdauern, die jemand im Wachzustand nicht schafft. Man muss sich vorstellen, da können Hunderte von solchen Atemstillständen nachts auftreten. Man

kann nicht dran ersticken. Der Körper weckt einen immer wieder. Aber wenn man fast jede Minute geweckt wird, damit die Atmung wieder normal wird, kommt man nicht in erholsame Schlafstadien. Und am Tag ist man ****müde, unausgeschlafen****, das ist ganz charakteristisch. Und zum anderen ist das Risiko für ****Schlaganfall****, für ****Herzinfarkt**** sehr viel höher bei diesen Patienten. Unbehandelt, die schweren Fälle, sagen wir, die haben eine verkürzte Lebenserwartung von bis zu ****zehn Jahren****. Wow, das ist viel. Ja, also nicht auf die leichte Schulter nehmen, diese Atemstillstände. Wer es bemerkt oder wer den Verdacht hat, sollte zum Hausarzt gehen, sollte ihn ansprechen. Da kann man entsprechende Voruntersuchungen dann machen und wenn die sich bestätigen, dann geht es ins Schlaflabor. Da kann man gut helfen.

****Jutta Ribbrock**** [00:51:07]: Also da gut aufpassen auf den Partner. Jetzt das andere, das ****normale Schnarchen****. Also ich sag's, ich plauder aus dem Nähkästchen, ich rüttel dann manchmal und sag, leg dich doch mal auf die Seite und das funktioniert.

****Hans-Günter Weeß**** [00:51:22]: Das funktioniert. Ich entnehme vor allem daraus, wenn Sie rütteln, das heißt, es stört Sie, dann entnehme ich daraus, dass Ihre Beziehung möglicherweise schon ****länger als ein Jahr**** andauert. Weil es gibt Studien, die zeigen uns, dass im ersten Jahr einer Beziehung das Schnarchen eines Partners nicht stört. Und erst sozusagen, wenn dann die Verliebtheithormone verblassen und ein bisschen Beziehungsalltag eintritt, dann ist es so, dass es anfängt zu stören und dann kann das mal helfen, wenn es nur in Rückenlage auftritt, dass man den Partner anstutzt, dass er in die ****Seitenlage**** geht. Da kann man auch mal dem Partner etwas in den Rücken geben, da gibt es ****Rückenlage-Verhinderungswesten****, da kann man aber auch einfach nur einen Rucksack tragen, um sich mal umzugewöhnen für eine gewisse Zeit. Wenn nichts mehr hilft, dann sind doch die ****getrennten Schlafzimmer**** oft das Beste, weil nichts schlimmer, als dass der Partner oder Partnerin nicht zum Schlafen kommen, während der andere da ganze Wälder abholzt und selig schlummert und der andere leidet und hat ein Gesundheitsrisiko.

****Jutta Ribbrock**** [00:52:35]: Sehen Sie, und das ist das mit den Beziehungen, die schon länger als ein Jahr sind. Die ist länger als ein Jahr, aber dennoch mögen wir es einfach so so gern, dass wir nachts nebeneinander liegen.

****Hans-Günter Weeß**** [00:52:49]: Ja, das ****gemeinsame Bett****, das gemeinsame Schlafzimmer, das hat ja was mit ****Intimität, mit Nähe, mit Geborgenheit, mit Vertrautheit**** zu tun. Das ist für ganz viele Menschen, für ganz viele Paare so. Das ist für mich genauso auch. Das wäre für mich schon emotional eine Verschlechterung meiner Nachtsituation, wenn ich da plötzlich für mich alleine in meinem Bett, in meinem Zimmer liegen müsste. Würde ich mir auch nicht wünschen.

****Jutta Ribbrock**** [00:53:17]: Deshalb nehme ich das Schnarchen auch in Kauf.

****Hans-Günter Weeß**** [00:53:21]: Es gibt ja auch ****Oropax****.

****Jutta Ribbrock**** [00:53:23]: Das stimmt auch, aber dann hätte ich wieder Angst, ich verpasse den Wecker, das ist ja auch blöd. Vor allem wenn es 2.50 Uhr ist. Da gibt es nämlich auch niemanden, der mit auch aufsteht um die Zeit und mich vielleicht mit wecken könnte, sondern da muss ich das schaffen.

****Hans-Günter Weeß**** [00:53:40]: Ja, das ist der ****Druck****, den der Frühaufsteher hat. Schnell und effektiv schlafen und bloß nicht verschlafen. Viele bei einer Frühschicht, die

haben einen ****oberflächlichen Schlaf****, weil sie immer wieder schon hochschrecken, wie viel Uhr ist es denn, hab ich den Wecker gehört? Das macht den Schlaf oft wenig erholsam. ****Frühschicht**** ist eigentlich mit die schwierigste Schicht für viele Schichtarbeiter, gar nicht so die Spät- oder die Nachtschicht. Da können viele gut damit umgehen. Wobei die ****Nachtschicht****, wenn man nur in der Dauernachtschicht ist, dann hat die Weltgesundheitsorganisation letztes Jahr die Dauernachtschicht schon zum ****Risikofaktor für Krebserkrankungen**** festgestellt und postuliert.

****Jutta Ribbrock**** [00:54:27]: Ich hab jetzt auf jeden Fall, was ich für mich persönlich geschafft hab, ist, dass ich jetzt auch manchmal, falls es nicht gut läuft mit dem Schlafen vor so Schichten, dann sag ich mir, und selbst wenn ich gar nicht schlafe, ****ich werde trotzdem gut performen morgen****. Punkt. Jetzt hab ich von Ihnen noch gelernt: ****Für heute ist gut. Morgen geht's weiter****, das heißt, wenn ich mir das vorm Schlafen gehen sag, dann schlaf ich sowieso ganz toll wie ein Murmeltier und dann ist das gar nicht mehr schlimm, dass es früh aufsteht.

****Hans-Günter Weeß**** [00:55:00]: Ja, das wünsche ich Ihnen auf jeden Fall, klar.

****Jutta Ribbrock**** [00:55:03]: Herr Dr. Weeß, ich habe am Schluss immer eine Frage an meine Gesprächspartner, die ich Ihnen auch gern stellen möchte. Was ist für Sie persönlich ****Glück****?

****Hans-Günter Weeß**** [00:55:14]: Für mich persönlich ist Glück tatsächlich ein ****guter Schlaf****, für mich persönlich ist Glück ****Gesundheit****, für mich persönlich ist Glück, ****gute Freunde**** zu haben, mit denen ich über alles sprechen kann, eine ****gute Beziehung**** zu haben und auch ein ****gutes familiäres Umfeld**** zu haben. Das ist das, was ich brauche und was ich als Glück empfinde.

****Jutta Ribbrock**** [00:55:38]: Ich danke Ihnen ganz herzlich für dieses schöne und informative Gespräch. Ich habe viel gelernt.

****Hans-Günter Weeß**** [00:55:45]: Ich bedanke mich auch bei Ihnen, es hat mir viel Spaß gemacht.

****Jutta Ribbrock**** [00:55:57]: Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein ganz großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfach-ganz-leben.de. Und weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de. Könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt, und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald!