

Lara Malberger / / PD Daily

Schlaf nachholen oder aufsparen – geht das?

7. August 2020

Nicht nur Politiker:innen müssen oft mit wenig Schlaf auskommen. Lässt sich das irgendwie ausgleichen?

Mehr als 90 Stunden verhandelten die Politiker:innen auf dem EU-Gipfel vor wenigen Wochen über die Coronahilfen – im Schnitt knapp 18 Stunden pro Tag. #1 Schlaf ist während solcher Debattenmarathons wohl eher Nebensache.

Mit möglichst wenig Schlaf zurechtzukommen, scheint gar eine Voraussetzung dafür zu sein, Politiker:in zu werden. Beispiele dafür finden sich schnell: Barack Obama soll zu seiner Amtszeit als US-Präsident mit 5 Stunden Schlaf ausgekommen sein. #2 Und Bundeskanzlerin Angela Merkel sagte einmal, sie könne Schlaf speichern wie ein Kamel – eine Woche könne sie mit wenig Schlaf auskommen, am Wochenende müsse sie dann allerdings wieder auftanken. #3

Klingt praktisch – aber ist es wirklich möglich, Schlaf nachzuholen oder gar für schlechte Zeiten einzulagern?

Diese Frage kann Ingo Fietze #4 beantworten. Der Schlafmediziner leitet das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum an der Charité in Berlin. Fietze sagt, dass es grundsätzlich möglich sei, Schlaf nachzuholen

– zumindest kurzzeitig: »Man kann 5 Tage kurz schlafen und am Wochenende den Schlaf nachholen, dann ist die Woche insgesamt genauso erholsam, als hätte man die ganze Zeit gut geschlafen.«

Zu einem ähnlichen Ergebnis kam auch eine schwedische Studie im Jahr 2018: Dafür befragten Wissenschaftler:innen fast 44.000 Schwed:innen zu ihren Schlaf- und Lebensgewohnheiten ^{#5} und verfolgten 13 Jahre lang, welche Studienteilnehmer:innen verstarben. Dabei stellten sie 2 Dinge fest:

- > Menschen unter 65 Jahren, ^{*1} die jede Nacht 5 Stunden oder weniger schliefen, wiesen ein erhöhtes Sterberisiko im Vergleich zu den Teilnehmer:innen auf, die 7 Stunden pro Nacht schliefen.
- > Kein höheres Sterberisiko wiesen jene Wenigschläfer:innen auf, die sich zumindest am Wochenende ausschliefen.

Diese Ergebnisse geben den Studienautor:innen zufolge Hinweise darauf, dass sich wenig Schlaf durchaus am Wochenende ausgleichen lässt – ohne sich so maßgeblich auf die Gesundheit auszuwirken, dass dies das Leben verkürzen würde. ^{*2}

Die Phasen mit schlafarmen Nächten über längere Zeit auszudehnen, ist dagegen wenig empfehlenswert. Auf Dauer schadet Schlafentzug der körperlichen und geistigen Fitness, schwächt Gedächtnis und Immunsystem. ^{#6}

»Wenn das Stresslevel hoch ist, kann man das zwar schon mal eine Woche mit sehr wenig Schlaf durchhalten, dann reichen 4 Stunden vielleicht aus. Aber leistungsfähiger macht uns das mit Sicherheit nicht.« – Ingo Fietze, Schlafmediziner

Es verkürzt also nicht direkt das Leben, zwischendurch etwas weniger zu schlafen. Erstrebenswert ist es dennoch nicht, besonders dann nicht, wenn wir wichtige Aufgaben erledigen müssen. Wie sich zu wenig Schlaf auswirken kann, schreiben etwa David und Eva-Maria Elmenhorst, ^{#7} die beide zum Thema Schlaf forschen, im Magazin Gehirn und Geist:

Lara Malberger

Schlaf nachholen oder aufsparen – geht das?

perspective-daily.de/article/1364/ybYWX0bE

»Bereits nach einer einzigen zu kurzen Nacht leiden unsere kognitiven Fähigkeiten. Schläft jemand mehrere Tage hintereinander zu wenig, sind die Einbußen oft gravierend. Die meisten reagieren dann ungefähr so wie mit einem Blutalkohol von 0,6 Promille.«

Wir können uns auf wenig Schlaf vorbereiten

Dass wichtige politische Entscheidungen zeitweise von im wahrsten Sinne des Wortes schlaftrunkenen Menschen getroffen werden, erklärt manches, ist jedoch nicht gerade beruhigend. Doch es gibt etwas, was Politiker:innen tun könnten, um sich auf einen nächtlichen Debattenmarathon vorzubereiten: Wer weiß, dass eine kurze Nacht bevorsteht, kann sich nämlich tagsüber mit einem Nickerchen dafür wappnen. ^{#8} »Wenn man sich mittags oder am Nachmittag 1–1,5 Stunden hinlegt, dann könnte man schon fast die Nacht zum Tag machen. Das ist sicherlich auch das, was Politiker:innen auf solchen Gipfeln machen«, sagt Fietze. Kurze Pausen, Flüge, Fahrten im Auto zum nächsten Treffen: All das sind Situationen, in denen sie für kurze Zeit ihren Schlafspeicher auffüllen können.

Ein Nickerchen funktioniert dann besonders gut, wenn es zu bestimmten Zeiten stattfindet. »Es gibt Müdigkeitsfenster, zu denen man tagsüber gut schlafen kann. Neben dem Tag- und Nachtrhythmus gibt es einen sogenannten 4-Stunden-Rhythmus, in dem wir einschlafen können: morgens, mittags und am frühen Nachmittag«, sagt Fietze.

Die meisten schlafen unter der Woche zu wenig

Doch auch wenn Nickerchen einen Menschen kurzfristig über Wasser halten können, sei die Schlafqualität nach wie vor nachts am besten. »Wir Menschen folgen einem Rhythmus, der vorsieht, dass wir nachts schlafen: Jeden Tag sinkt beispielsweise die Körpertemperatur etwa zur

Lara Malberger

Schlaf nachholen oder aufsparen - geht das?

perspective-daily.de/article/1364/ybYWX0bE

gleichen Zeit, nämlich dann, wenn es Zeit zum Schlafen ist«, sagt der Schlafmediziner. Das Nachtfenster sei das beste Fenster für Schlaf mit guter Qualität. ³ »Wenn es um gesunden Schlaf geht, gibt es nach wie vor ein Defizit. Die meisten interessieren sich zwar für Sport und Ernährung, aber nicht für guten Schlaf«, sagt Fietze.

Allgemein gilt: Je länger wir ein Schlafdefizit vor uns herschieben, desto eher schlägt der Mangel auf die Gesundheit. »Nur weil man Schlaf mal nachholen kann, heißt es nicht, dass es gut oder gar gesund ist, was die Politiker da machen. Ganz im Gegenteil. Es lässt sich mal aushalten, aber dauerhaft ist es eher schädlich«, so Fietze. Denn Schlaf ist für all unsere Körperfunktionen von immenser Bedeutung:

»Im Schlaf wird das Gehirn quasi gesäubert, das Immunsystem erholt sich, Knochen und Muskeln regenerieren, die Haut auch. Auch unser Herz und die Lunge arbeiten langsamer. Es profitiert eigentlich jedes Organ vom Schlaf.« – Ingo Fietze, Schlafmediziner

Damit sich der Körper ausreichend regenerieren kann, brauche der Durchschnittsmensch etwa 7,5–8 Stunden Schlaf pro Nacht, sagt Fietze. Wie viel Schlaf genau jede:r Einzelne benötigt (ob nur 6 oder gar 9), ist zwar individuell, die Zeitspanne ist jedoch ein guter Richtwert. Ein Zeichen dafür, dass mit den eigenen Schlafgewohnheiten etwas nicht stimmt, können beispielsweise Einschlafprobleme oder anhaltende Müdigkeit am Tag sein. »Man muss sich nicht direkt Sorgen machen, wenn man mal schlecht schläft«, sagt Fietze. Würden die Schlafprobleme aber länger als 3 Monate dauern, sei es ratsam, professionellen Rat einzuholen.

Und um die Anfangsfrage eindeutig uneindeutig zu beantworten: Ja, es ist möglich, Schlaf nachzuholen, ohne direkt an Lebensjahren einzubüßen – empfehlenswert ist es auf Dauer aber vermutlich nicht.

Und steht eine lange Nacht bevor, kann ein Nickerchen zur Vorbereitung durchaus empfehlenswert sein. Denn es ist klar: In politischen Verhandlungen sitzen die Ausgeschlafenen im Zweifel am längeren Hebel – oder können zumindest klarer denken. Statt sich zu fragen, wie sie am

Lara Malberger

Schlaf nachholen oder aufsparen - geht das?

perspective-daily.de/article/1364/ybYWX0bE

besten ohne Schlaf auskommen, sollten einige Politiker:innen also lieber überlegen, wann und wo sie das nächste Nickerchen einplanen können.

Hier findest du die beiden anderen aktuellen Daily's:

Lara Malberger

Schlaf nachholen oder aufsparen - geht das?
perspective-daily.de/article/1364/ybYWX0bE

Zusätzliche Informationen

- *1 Bei älteren Teilnehmer:innen ließ sich kein signifikanter Unterschied feststellen, schreiben die Forscher:innen
- *2 Die Studie legt dies nahe, ist jedoch kein eindeutiger Beweis. Ein Haken: Die Schlafdauer wurde nur zu Beginn der Untersuchung abgefragt. Bei ihrer Analyse berücksichtigten die Forscher:innen nicht, ob sich die Schlafgewohnheiten im Laufe der Zeit änderten. Die Studie zeigt deshalb, dass das Schlafverhalten der Proband:innen zum Zeitpunkt der Befragung keine gesundheitlichen Auswirkungen hatte, die sich auf die Lebensdauer auswirken. Das zeigt, dass es zumindest phasenweise unbedenklich ist, Schlaf nachzuholen. Die Forscher:innen wissen allerdings nicht, welche Teilnehmer:innen ihr Schlafverhalten innerhalb der gesamten 13 Jahre beibehalten und welche es im Laufe der Zeit geändert haben. Ob ein lebenslanges Schlafnachholen am Wochenende ebenso unbedenklich wäre, können sie deshalb nicht eindeutig zeigen. Dafür braucht es weitere Studien, schreiben auch die Wissenschaftler:innen. Die Studie hat aber auch einige Vorzüge: Etwa den langen Beobachtungszeitraum und die große Zahl an Proband:innen.
- *3 Das ist beispielsweise für Menschen, die in Nachtschichten arbeiten, ein Problem. Wer nachts arbeitet und am Tag schläft, arbeitet meist gegen die innere Uhr. Der Tagschlaf ist für die meisten Menschen nicht nur weniger erholsam, die Arbeit gegen die innere Uhr hat wahrscheinlich auch gesundheitliche Auswirkungen: Schichtarbeiter:innen erkranken beispielsweise häufiger an Krebs, erleiden öfter einen Herzinfarkt und sind stärker von Darmerkrankungen, Angststörungen sowie Depression betroffen. [Mehr dazu kannst du hier bei Katharina Lüth und Maren Urner lesen. Sie erklären außerdem, wie du deine innere Uhr nutzen kannst, um fitter, gesünder und zufriedener zu werden.](#)

Lara Malberger

Schlaf nachholen oder aufsparen - geht das?

perspective-daily.de/article/1364/ybYWX0bE

Quellen und weiterführende Links

- #1 Die Tagesschau über den EU-Gipfel
 - <https://www.tagesschau.de/ausland/nach-einigung-eu-gipfel-101.html>

- #2 Über Obamas Schlafgewohnheiten berichtete etwa die New York Times
 -  (englisch, 2016)
 - <https://www.nytimes.com/2016/07/03/us/politics/obama-after-dark-take-precious-hours-alone.html>

- #3 Das erzählte Merkel in einem Livegespräch mit der Frauenzeitschrift Brigitte (2013)
 - <https://www.brigitte.de/aktuell/brigitte-live/brigitte-live--angela-merkel--der-brigitte-talk-im-video-10694910.html>

- #4 Das Profil von Ingo Fietze findest du hier
 - https://schlafmedizin.charite.de/metas/person/person/address_detail/fietze-3/

- #5 Hier findest du die schwedische Studie zum Zusammenhang von Sterblichkeit und Schlafnachholen am Wochenende (englisch, 2018)
 - 
 - <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jsr.12712>

- #6 Warum Schlafmangel so gefährlich ist und wie wir ihn loswerden, schreiben Dirk Walbrühl und Katharina Lüth hier
 - 
 - <https://perspective-daily.de/article/357>

Lara Malberger

Schlaf nachholen oder aufsparen - geht das?
perspective-daily.de/article/1364/ybYWX0bE

- #7** Den vollständigen Artikel zu den Folgen von Schlafmangel und zur
 Forschung der Elmenhorsts findest du hier (2018)
<https://www.spektrum.de/magazin/was-bei-schlafmangel-im-gehirn-pa-ssiert/1557080>
- #8** Hier schreibt Katharina Lüth darüber, warum wir auch bei der Arbeit
 häufiger ein Nickerchen machen sollten
<https://perspective-daily.de/article/834>

Lara Malberger

Schlaf nachholen oder aufsparen - geht das?
perspective-daily.de/article/1364/ybYWX0bE