



## Schlafforscher fordern: Schule erst ab 9 Uhr

**Marburg.** Der Unterrichtsbeginn in der Schule sollte von acht Uhr morgens auf neun Uhr verlegt werden: Diese Forderung der Schlafmediziner bekommt neue Nahrung durch eine Studie unter Beteiligung von zwei Marburger Schlafforschern. Die Studie, für die mehr als 8 000

junge Leute zu ihrem Schlafverhalten befragt wurden, bringt einen gravierenden Schlafmangel von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zutage. Ein späterer Unterrichtsstart könnte sich positiv auf die Leistungsbereitschaft der Schüler auswirken, vermuten die Forscher.

Immer mehr junge Patienten werden im Schlafmedizinischen Labor des Uni-Klinikums behandelt. Für das Zeitungsfoto zur Illustration einer schlafmedizinischen Untersuchung wurde Student Benedikt Balzer dort verkabelt. (Foto: Thorsten Richter).

# Forschung **Junge Menschen schlafen zu wenig**



Marburg

Studie mit Beteiligung von Marburger Schlafforschern bringt alarmierendes Ergebnis zutage

## ZUR PERSON

**Professor Ulrich Koehler** (55) ist seit 2006 Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Marburger Uni-Klinik. Der Mediziner erforscht seit Jahren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die eine Folge von schlafbezogenen Atmungsstörungen sind. Zudem leitet er ein Projekt zur Etablierung eines telemedizinischen Verfahrens zur Überwachung von COPD-Patienten.



Schlafmediziner Professor Ulrich Koehler.

## ZUR PERSON

**Werner Cassel** (54) ist seit 1987 wissenschaftlicher Angestellter im Schlafmedizinischen Zentrum des Marburger Uni-Klinikums. Der gebürtige Kasselaner ist Diplom-Psychologe und erforscht unter anderem die Tagesschläfrigkeit.



Der Diplom-Psychologe Werner Cassel.

## Mehr junge Schlaf-Patienten

**Marburg.** Längst sind nicht mehr nur ältere, beleibte Männer mit Atemaussetzern (Schlafapnoe) Patienten im Schlafmedizinischen Labor des Marburger Uni-Klinikums. Immer häufiger suchen auch junge Menschen, die an Schlafstörungen leiden, das Schlaflabor auf den Lahnbergen auf und lassen sich dort durchchecken. Diese Fälle haben sich besonders in den vergangenen zwei Jahren gehäuft, berichtet Werner Cassel. Vor allem Studenten klagen über „Probleme mit dem Schlafen und der Wachheit“, so der Schlafmediziner. So gebe es Studierende, die neben der hohen Studienbelastung in verschulden Studiengängen zudem Geld in einem Job verdienen und dann noch abends mit den Kommilitonen weggehen: Daraus resultiert oft ein gravierender Schlafmangel. Im Gegensatz dazu kommt es bei anderen Studenten, deren Seminare erst gegen Mittag anfangen, zu einer ebenso gesundheitsschädlichen Verschiebung beim Schlafrythmus, wenn sie am frühen Morgen einschlafen und erst gegen 10 Uhr oder 11 Uhr aufstehen.

Viele junge Leute leiden unter permanentem Schlafmangel, was sich ungünstig auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirkt.

**Fortsetzung von Seite 1**  
von Manfred Hitzeroth

**Marburg.** Wie gut schlafen junge Menschen? Das war die Ausgangsfrage für die Studie unter Leitung des Marburger Schlafmediziners Professor Ulrich Koehler und des Dillenburg Gesundheitsforschers Dr. Manfred Betz, bei der mehr als 8.000 Jugendliche und junge Erwachsene befragt wurden. Das Ergebnis ist alarmierend: Sie schlafen während der Woche im Schnitt weniger als sieben Stunden täglich – und somit durchschnittlich eine Stunde weniger, als es eigentlich für ihre Gesundheit erforderlich wäre (siehe Artikel unten). „Das Ergebnis ist noch schlechter, als wir es befürchtet hatten“, erläutert der Schlafforscher und Diplom-Psychologe Werner Cassel vom Schlafmedizinischen Zentrum des Marburger Uni-Klinikums, im Gespräch mit der OP.

Aus Sicht des Schlafforschers hat sich in den vergangenen Jahrzehnten das Schlafverhalten der Deutschen grundlegend zum Schlechteren gewandelt, „Unsere Großeltern und auch unsere Eltern haben noch deutlich länger und besser geschlafen“, bilanziert Cassel. Das habe auch mit veränderten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu tun. So gebe es heutzutage beispielsweise durch immer mehr Fernsehkanäle und die sozialen Netzwerke eine Vielzahl von Ablenkungen, die besonders bei jungen Menschen oft zu einer Reizüberflutung führe. „Es gibt sehr viele Möglichkeiten, die Müdigkeit nicht kom-



Petra Mayr verkabelt Benedikt Balzer im Schlafmedizinischen Labor.

Fotos: Thorsten Richter

men zu lassen“, meint der Marburger Schlafmediziner. Besonders junge Menschen in der Pubertät oder Studierenden haben laut Cassel oft einen ungesunden Schlafrythmus, der sich auf Dauer gesundheitsschädigend auswirken könne. Denn sie gehen häufig ein bis

zwei Stunden zu spät ins Bett, ungeachtet der Tatsache, dass das frühe Aufstehen durch die Anfangszeit in der Schule, in der Universität oder am Arbeitsplatz festgelegt ist. „Die Schule fängt zu früh an. Die meisten Schüler sind in den frühen Morgenstunden noch nicht ausrei-

chend leistungsbereit. Schlafmediziner fordern deshalb schon seit einigen Jahren vergeblich, dass der Schulunterricht statt um 8 Uhr erst um 9 Uhr anfangen sollte“, erläutert der Schlafmediziner. Noch schlimmer kann es um das Schlafen bestellt sein, wenn

man sich die Arbeitssituation von Lehrlingen betrachtet. So berichtet Cassel vom Fall eines Patienten, der ab dem 16. Lebensjahr unter der Woche permanent morgens um halb vier aufstehen musste, um pünktlich morgens um 7 Uhr an der Arbeitsstelle zu erscheinen.

Ein gestörtes Schlafverhalten hätten übrigens in der heimischen Region auch viele Pendler, die regelmäßig früh aufstehen müssen, um rechtzeitig in Frankfurt an der Arbeitsstelle zu sein. „Viele Leute stehen zwei Stunden zu früh auf und gehen trotzdem relativ spät ins Bett“, macht der Schlafforscher klar. Eine durchschnittliche Schlafdauer von sechs Stunden pro Nacht sei aber für die meisten Menschen zu wenig.

Einen nicht unwesentlichen Anteil an den Schlafdefiziten der jüngeren Generationen hat nach Ansicht von Cassel auch eine Zunahme der Beleuchtungsintensität in den Wohn- und Schlafzimmern. Dieses wirke sich besonders in den Abend- und Nachtstunden aus, wenn eigentlich die Vorbereitung auf das Schlafen im Mittelpunkt des Denkens und Handelns stehen sollte. „Die innere Uhr der Menschen ist nicht auf dieses Mehr an künstlichem Licht vorbereitet“, meint Cassel.

Achteinhalb bis neun Stunden sollte die durchschnittliche Ruhedauer betragen. Das Schlafbedürfnis ist im jungen und mittleren Alter eher hoch. Säuglinge und Kleinkinder schlafen am längsten. Ältere Menschen hingegen benötigen etwas weniger Schlaf. Schlafdefizite, zu denen auch Probleme beim Einschlafen gehören, führen laut den Marburger Schlafmediziner nicht nur zu Konzentrationsstörungen und geringerer Leistungsfähigkeit. „Chronischer Schlafmangel kann auch dazu führen, dass die Lebenserwartung sinkt“, macht Cassel klar.

## Jeder Fünfte hatte Schlafstörungen

Studie untersuchte Schlafgewohnheiten und Gesundheit von 8 000 jungen Menschen

von Manfred Hitzeroth

**Marburg.** Professor Ulrich Koehler von der Philipps-Universität Marburg und Dr. Manfred Betz vom Dillenburg Institut für Gesundheitsförderung und -forschung stellten die Ergebnisse der Studie jetzt auf dem nationalen Präventionskongress in Dresden vor.

„Qualitativ guter und quantitativ ausreichender Schlaf gilt als eine der wichtigsten Ressourcen für die Gesundheit, gerade für Heranwachsende“, erklärt Professor Ulrich Koehler, der das Schlafmedizinische Zentrum am Marburger Uni-Klinikum leitet. Für die Deutsche Azubi-Gesundheitsstudie, die von den beiden Wissenschaftlern geleitet wird, wurden 8.850 Auszubildende und Schüler aus Dillenburg, Wetzlar, Korbach, Marburg, Gießen, Fulda, Frankfurt und Wiesbaden hinsichtlich ihrer Schlafgewohnheiten und ihres Gesundheitszustandes untersucht.

Die Datenerhebung mithilfe verschiedener Fragebögen erfolgte im Rahmen von Gesundheitsprojekten in Schulen, Betrieben und überbetrieblichen Bildungseinrichtungen.

Das Resultat: Im Durchschnitt schlafen die Jugendlichen während der Woche etwas mehr als sechseinhalb Stunden pro Nacht und am Wochenende neun Stunden. „Damit schlafen sie deutlich weniger als ältere Erwachsene obwohl sie in ihrer

Lebensphase eigentlich mehr Schlaf benötigen“, erläutert Koehler. Jeder Fünfte schläft sogar während der Woche weniger als sechs Stunden und fast jeder Zweite schläft am Wochenende mehr als neun Stunden.

Junge Menschen haben einen anderen Rhythmus als ältere Menschen. Sie sind abends lange aktiv und wachen morgens mindestens bis acht oder neun Uhr schlafen. Aufgrund des frühen Arbeits- oder Schulbeginns haben viele ein permanentes Schlafdefizit, was sie am Wochenende durch sehr spätes

Aufstehen auszugleichen versuchen. „Knapp zwei Drittel der Jugendlichen fühlen sich tagsüber nicht ausgeruht und leistungsfähig“, berichtet Koautor Betz.

„Sie leiden zudem verstärkt an gesundheitlichen Problemen wie psychischen Beschwerden, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und fehlen häufiger am Arbeitsplatz oder in der Schule.“ Eine starke Tagesmüdigkeit führe auch zu deutlich erhöhter Unfallgefährdung, insbesondere im Straßenverkehr.

„Besonders überrascht hat uns, dass jeder Fünfte angab, in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafstörungen gelitten zu haben, aber nur jeder zehnte Betroffene war deshalb in Behandlung war“, so Koehler.

Hier gebe es einen sehr großen Aufklärungsbedarf, denn in den herkömmlichen Gesundheitsförderprogrammen werde das Thema Schlaf bislang nicht angemessen berücksichtigt. „Wir hoffen, dass sich das nun aufgrund unserer Studienergebnisse ändern wird“, ergänzt Betz.



Feiern bis in den Morgen führt zu Schlafmangel: Unser Bild entstand beim Stadtfest Marburg.

## EINSCHLAF TIPPS

Ein paar Tipps des Marburger Psychologen und Schlafforschers Werner Cassel zum richtigen Einschlafen:

Nach dem offiziellen Feierabend sollte man zu Hause einen „zweiten Feierabend“ machen und nichts allzu Anstrengendes mehr unternehmen. Vor dem Schlafengehen sollte eine Ruhephase beginnen. Dazu empfiehlt Cassel, das Licht zu dämpfen und klare zeitliche „Deadlines“ für das Anschauen von TV-Programmen oder das Checken von E-Mails zu setzen. Wer am nächsten Morgen wieder gegen 6.30 Uhr aufstehen muss, sollte sich spätestens gegen 22 Uhr bettfertig machen. Sinnvoll sei es dann, unmittelbar vor dem Schlafengehen eine Art „Gedankenreise“ oder innere Einkehr zu unternehmen oder auch beim Lesen eines Buchs abzuschalten. Die Zeit zum Löschen des Lichts, ergibt sich dann von selbst, wenn man sich schläfrig fühlt. Auch für diejenigen, die am Wochenende einmal bis in den frühen Morgen gefeiert haben, gibt es einen Tipp: Danach sollte man nicht später als ein bis zwei Stunden nach der gewohnten Zeit am Morgen aufstehen und nicht durchschlafen bis zum Mittag. Dann allerdings ist ein Mittagsschlaf von einer halben Stunde oder anderthalb Stunden angesagt, um ausreichend wach zu sein, ohne die „innere Uhr“ zu sehr zu verstellen.

