

**ABSCHRIFT:**

# **SCHLAF IST DIE BESTE MEDIZIN – ODER PROFESSOR?**

**Prof. Fietze:** Schönen guten Tag, hallo, bitte schön.

**Moderator:** Herr Professor Fitze, wo sind wir hier?

**Prof. Fietze:** Wir sind in einem Forschungsschlaf Labor. Also generell Schlaf Labor, also das ist wie so ein kleines Hotelzimmer. Es gibt pro Zimmer ein Bett, da schläft man nachts natürlich ein bisschen anders mit ganz vielen Elektroden. Aber es ist ruhig, es ist eigentlich angenehm und am nächsten Morgen wacht man hoffentlich erholt auf und bekommt noch seine Diagnose: Gut geschlafen, schlecht geschlafen.

**Moderator:** Wie gut haben Sie denn diese Nacht geschlafen?

**Prof. Fietze:** Ganz gut muss ich sagen, weil der Trick ist: Gehe rechtzeitig ins Bett und schlafe dann ein, wenn du müde wirst. Also suche dieses Zeitfenster. Das ist mir gestern gelungen. Deswegen habe ich heute Nacht ganz gute sieben Stunden geschlafen.

**Moderator:** Warum müssen wir Menschen überhaupt schlafen?

**Prof. Fietze:** Warum? Weil Menschen ein Gehirn haben. Also tatsächlich hat uns das Gehirn den Schlaf gebracht. Verbraucht ja sehr, sehr viel Energie und wird dort sehr viel Information gespeichert den ganzen Tag über und nachts brauchen wir die Zeit, um die ganzen Informationen zu speichern, zu verwerfen und zu ordnen. Nummer eins und Nummer zwei: Detoxiert das Gehirn nachts, also entschlackt sich sozusagen von Stoffwechselabbauprodukten. Das passiert nur im Schlaf und daher schlafen wir als Säugetiere.

**Moderator:** Und wie viele Stunden sollten wir normalerweise schlafen, um wirklich erholt zu sein?

**Prof. Fietze:** Wir sollten, wenn wir gesund schlafen wollen, 7,5 bis 8 Stunden schlafen. Wenn wir am Tage einigermaßen funktionieren wollen, brauchen wir mindestens 6 Stunden Schlaf. Und jetzt noch die gute Nachricht für alle, die werktätig sind unter der Woche: Man kann am Wochenende nachschlafen. Also wenn wir unter der Woche den Schlaf nicht ganz so schaffen, dann bitte am Wochenende ausschlafen.

**Moderator:** Braucht ein Mensch mit Asthma denn grundsätzlich mehr Schlaf?

**Prof. Fietze:** Also der Asthmatiker braucht nicht mehr Schlaf und hoffentlich gibt es viele Asthmatiker, die tatsächlich auch noch gesunde Schläfer sind. Aber wenn der Schlaf tatsächlich gestört ist, dann bitte auch auf die Schlafzeit achten und auf mindestens 6 Stunden Schlaf kommen, weil nicht nur das Gehirn, der Kopf braucht den Schlaf, sondern auch das Immunsystem. Und das ist wichtig beim Asthmatiker.

**Moderator:** Beeinflusst Asthma denn die Schlafqualität?

**Prof. Fietze:** Ja, das häufige nächtliche Husten vor allen Dingen. Also wenn ich nachts Atemnot habe oder Husten muss. Das ist ein Trigger, übrigens auch für eine Schlafstörung. Erst mal leidet die Schlafqualität durch das häufige wach werden. Aber es kann natürlich

auch passieren, dass ich, wenn ich ein langjähriges Asthma habe, dass ich irgendwann merke, immer, wenn ich nachts aufwache, es fällt mir immer schwerer, wieder einzuschlafen. Das wäre ein Alarmzeichen.

**Moderator:** Wie kann ich denn die Dauer meiner Tiefschlafphase erhöhen?

**Prof. Fietze:** Oha, ganz schwierige Challenge auch für mich als Schlafmediziner. Gelingt nicht wirklich. Ich kann nur darauf achten, dass ich bequem schlafe, dass es dunkel ist, dass es die richtige Temperatur im Schlafzimmer hat, dass ich nicht davor zu schwer oder zu viel gegessen habe, nicht zu viel Alkohol, was man alles beachten muss, bevor man ins Bett geht. Und dann sollte ich meine 10-15 % Tiefschlaf erreichen. Das ist normal im Schlaf. Ich kann Tiefschlaf tatsächlich nicht künstlich verlängern.

**Moderator:** Haben Menschen mit schwerem Asthma überhaupt die Chance durchzuschlafen?

**Prof. Fietze:** Na, die gute Nachricht übrigens für alle Asthmatiker ist, dass die Symptomatik, das wissen wahrscheinlich die Betroffenen selber, mehr in der zweiten Nachthälfte auftritt als in der ersten Nachthälfte. Und die größte Portion Tiefschlaf, die hole ich mir in der ersten Nachthälfte. Also gute Nachricht: Eigentlich so den wichtigsten Schlafanteil, die erste Nachthälfte, die müsste eigentlich beim Asthmatiker noch einigermaßen normal sein und auch erholsam. Je länger der Schlaf, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass der Asthmatiker nachts wach wird und Hustenanfall oder Luftnot bekommt.

**Moderator:** Kurzer Ausflug von der Nacht in den Tag sind sie pro oder contra Mittagsschlaf?

**Prof. Fietze:** Eine ganz klare Ansage: Wenn man nachts so kurz schläft und man ist ein gesunder Schläfer, dann wird er am Tage Schlaf nachholen. Mittagsschlaf übrigens sehr verpönt, nennen wir es doch lieber Nickerchen oder „Power-NAP“. Also 5, 10, 15, 20 Minuten reichen aus. Für alle schlechten Schläfer, also auch Asthmatiker, möglichst den Schlaf am Tage nicht nachholen, sondern da tatsächlich den Rat beim Schlafmediziner suchen, ob der Nachtschlaf verbessert werden sollte.

**Moderator:** Welche drei Dinge sollten Menschen mit Asthma denn unbedingt tun, bevor sie ins Bett gehen?

**Prof. Fietze:** Ja, das müssen nicht zwingend Asthmatiker sein, das gilt eigentlich für jeden. Ich sollte 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen gegessen haben, aber auch nicht mit einem Hunger ins Bett gehen, sondern dann ein kleines Betthupferl nehmen. Ich sollte mich eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen vorbereiten. Also vorbereiten heißt umziehen, Toilette, dann irgendeine Form der Entspannungstechniken. Also sei es, ich denke noch mal drüber nach, ob ich für den nächsten Tag alles vorbereitet habe. Oder ich lese eine Sequenz oder höre mir noch was an! Also nicht erst 5 Minuten vor acht ins Bett steigen, beginnen mit der Vorbereitung. Und das Wichtigste ist tatsächlich genau dann sich für die Nachtruhe vorbereiten, wenn man merkt, dass man müde wird und nicht, weil es gerade 22:00 Uhr ist und die Zeit ins Bett zu gehen.

**Moderator:** Und was sollte man auf gar keinen Fall tun, bevor man ins Bett geht?

**Prof. Fietze:** Auf gar keinen Fall, bevor man ins Bett gehen würde, würde ich mal sagen, in den Zeiten der neuen Medien vorher noch eine extrem aufregende SMS oder E-Mail gelesen zu haben oder WhatsApp Nachricht oder was auch immer. Vollkommen kontraproduktiv. Deswegen sagt man auch, eine halbe Stunde vor ins Bett gehen, offline gehen, Kinder eine

Stunde vorher. Und naja, sagen wir mal, das Gläschen Wein oder Bier mag einschlaффördernd sein, aber zu viel stört dann auch den Schlaf. Und noch mal: Wenn ich ins Bett springe, dann bitte darauf achten: Dunkel, Lärm geschützt, bequem im Bett. Das ist eigentlich Garantie für einen einigermaßen gesunden oder erholsamen Schlaf.

**Moderator:** So, Seite, Bauch, Rücken erhöht oder flach: Gibt es da irgendwie die beste Schlafposition, die empfehlenswert ist? Vielleicht gerade für Asthmatiker?

**Prof. Fietze:** Ja, also Asthmatiker sollten möglichst nicht auf dem Rücken schlafen. Das gilt für andere Erkrankungen auch. Die gute Nachricht ist, wir schlafen nur ca. 10-15 % der Nacht auf dem Rücken. Die häufigste Lage, die wir einnehmen, ist die Seitenlage links oder rechts. Da sollte man auch ein bisschen drauf achten. Wahrscheinlich weiß das auch jeder Asthmatiker, dass wenn er nachts tatsächlich wach wird mit Atemnot oder Hustenreiz, dann hat er wahrscheinlich auf dem Rücken gelegen. Kann jeder mal so ein bisschen beobachten.

**Moderator:** Was kann ich denn tun, um abends abzuschalten und nicht so viel nachzudenken?

**Prof. Fietze:** Also es gibt hunderte, oder ich würde sagen, tausende Entspannungstechniken. Das Problem ist, ich kann keine spezielle für Sie zum Beispiel empfehlen oder für den Asthma-Patienten. Da sind die Geschmäcker einfach unterschiedlich oder auf was man anspricht. Ich sage immer, dem einen gefällt eine kleine Yogaübung vor dem Schlafengehen, dem anderen Schäfchen zählen - kennen wir von früher. Man kann vieles einfach selber ausprobieren und dann sollte das einfach gelingen.

**Moderator:** Sie haben jetzt schon Lichter gesagt. Gibt es denn Einrichtungsgegenstände, die total Tabu sind fürs Schlafzimmer, vielleicht auch gerade für Asthmatiker im Schlafzimmer?

**Prof. Fietze:** Naja, also zumindest der allergische Asthmatiker, der weiß, worauf er allergisch ist. Da gehört keine Blume, auf die er allergisch reagiert oder die Hauskatze ins Schlafzimmer. Wenn man denn tatsächlich ein sensibler oder schlechter Schläfer ist, dann kann man aber, das wissen wir heute, mit so kleinen Änderungen im Schlafzimmer was tun. Und sei es nur mal nach 20 Jahren, sich eine neue Matratze zu besorgen. Ja, zusammenfassend erlaubt ist, was gefällt.

**Moderator:** Und wie wichtig ist ein entspannter Tag für die entspannte Nacht?

**Prof. Fietze:** Ja, nun könnte man ja sagen: Ich sitze den ganzen Tag entspannt vorm Computer, müsste ich nachts gut schlafen. Dem ist nicht so, weil es fehlt die Bewegung. Also entspannter Tag heißt ein gesunder Ausgleich zwischen körperlicher und geistiger Tätigkeit, gerade für Leute mit Bürojobs ganz wichtig. Sie müssen sich auch mal bewegen. Oder Leute, die sich viel bewegen, auch kognitiv, also geistig fähig sein. Das gehört dazu.

Dann für den sensiblen Schläfer bitte kein koffeinhaltiges Getränk nach 17-18:00 Uhr. Braucht man sich nicht wundern, wenn man dann nicht einschlafen kann als sensibler Schläfer. Das sind so eigentlich die wichtigsten Tipps, was den Tag betrifft. Und natürlich, wenn man sich extrem aufgeregt hat, den ganzen Tag fürchterlich, warum auch immer, stressvoller Tag, dann bitte aktiv irgendeine Entspannungstechnik suchen und sei es abends mit dem Hund rausgehen oder noch ein bisschen spazieren gehen oder ein Buch lesen oder was auch immer wir schon erwähnt hatten.

**Moderator:** Wann sollten schlecht schlafende Menschen gerade mit Asthma denn mit ihrem Lungenfacharzt darüber sprechen?

**Prof. Fietze:** Jeder zweite Asthmatiker, wissen wir aus der Statistik, hat nachts übrigens auch Atmungsstörungen. Das ist eine der häufigen Schlafstörungen. Also wenn ich dann nachts z. B. schnarche als Asthmatiker oder, wenn man mit Luftnot aufwacht und nicht so richtig weiß, ist das jetzt mein Asthma-Anfall oder nicht, dann allein deswegen schon bitte beim Lungenfacharzt melden.

Dann sollte mal abgeklärt werden, ob ich nicht nachts auch Atemnotstörungen habe, weil die können das Asthma deutlich verschlimmern. Das ist das eine. Wenn ich aber nachts wach werde als Asthmatiker mit meinem Hustenanfall und danach nicht wieder einschlafen kann, dann ist tatsächlich weniger der Lungenfacharzt als vielmehr der Schlafmediziner gefordert. Ja, wie kann ich verhindern, dass ich nachts oder stundenlang wach liege, bevor ich wieder einschlafen muss oder kann? Das erklärt der Schlafspezialist, der mit Ein- und Durchschlafstörungen sich auskennt.

**Moderator:** Und was ist dran am Sprichwort Schlaf ist die beste Medizin?

**Prof. Fietze:** Das ist ein sehr schönes Sprichwort und hat sich immer mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Also man braucht tatsächlich den ungestörten, sagen wir mal 7-8 Stunden Schlaf, gerade wenn man krank ist. Damit, haben wir darüber gesprochen, das Gehirn sich erholt, aber vor allem das Immunsystem sich nachts regenerieren kann. Wir sind nachts down reguliert, was das Immunsystem betrifft. Aber nachts, wenn die Immunspeicher aufgeschüttet, damit wir am Tage gegen Virus, Bakterium, Parasit, Corona gefeit sind. Das sind wir nicht, wir sind viel schlechter aufgestellt, wenn wir schlechter schlafen.

**Moderator:** Prof. Fietze, danke für das Interview.

**Prof. Fietze:** Gern Geschehen.