

«Schlaf schützt uns vor Demenz»

[a alzheimer.ch/de/wissen/medizin/magazin-detail/355/schlaf-schuetzt-uns-vor-demenz/](https://www.alzheimer.ch/de/wissen/medizin/magazin-detail/355/schlaf-schuetzt-uns-vor-demenz/)

Interview



«Wichtig sind Rituale, feste Uhrzeiten für das Zubettgehen. Ein bestimmter Schlaf-Wachrhythmus sollte unbedingt eingehalten werden, der kann individuell unterschiedlich sein.» Bild Daniel Kellenberger

Der renommierte Schlafforscher Ingo Fietze postuliert in seinem neuen Buch, dass die Schlafstörung eine der grossen bedrohlichen Volkskrankheiten unserer Zeit sei. Im Interview spricht er über den Zusammenhang zwischen Schlafmangel und dem erhöhten Risiko, an einer Demenz zu erkranken.

Von Franziska Wolffheim

alzheimer.ch: Immer wieder wird gewarnt, dass chronischer Schlafmangel die Gefahr, eine Demenz zu entwickeln, erhöht. Wie erklärt sich der Zusammenhang?

Ingo Fietze: Wenn ich schlecht schlafe, ist die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, immerhin **doppelt so hoch**. Die Ursache hat man erst vor Kurzem festgestellt: Im Gehirn von älteren Menschen finden sich oftmals **schädliche Proteinablagerungen, sogenannte Plaques**, die die Verbindungen der Nervenzellen zerstören.

Der Schlaf trägt dazu bei, **das Gehirn von diesen Plaques zu reinigen**.

Ist der Schlaf gestört, ist auch die Selbstreinigung des Gehirns beeinträchtigt.

Wenn jemand nur eine Nacht schlecht schläft, ist die Konzentration der Plaques schon erhöht.

Ist es in Hinblick auf Demenz vor allem gefährlich, wenn Menschen insgesamt zu kurz schlafen, oder fehlt es vor allem an den Tiefschlafphasen?

Beides spielt eine Rolle. Das Risiko wird noch einmal potenziert, wenn ich nachts schnarche und Atemaussetzer habe, die sogenannte Schlafapnoe. Dabei wird das Herz- und Kreislaufsystem **nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt**. Der Schlafende wacht immer wieder kurz auf und holt Luft, wodurch sein Schlaf erheblich gestört wird.

Auch in der Schweiz beobachten wir übrigens eine **Zunahme der Schlafapnoe**. Das mag daran liegen, dass es **mehr Übergewichtige** als früher gibt, eine der häufigsten Ursachen für Schlafapnoe. Also:

Sauerstoffmangel provoziert eine Demenz, ebenso wie nicht ausreichender Tief- oder Traumschlaf.

Der Tiefschlaf, schreiben Sie in Ihrem Buch, dient auch dazu, unser Gedächtnis zu stärken und Gedächtnisinhalte zu festigen. Ist es richtig, dass bei gestörtem Schlaf diese Inhalte nicht mehr so gut gespeichert werden können?

Ingo Fietze

Prof. Dr. Ingo Fietze, geboren 1960, ist Oberarzt für Innere Medizin und als Schlafmediziner und Schlafforscher Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der *Berliner Charité*. Er gehörte viele Jahre zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin und ist jetzt Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf. Sein neuestes Buch «Die übermüdete Gesellschaft» ist im *Rowohlt Verlag* erschienen.

Ja. Insofern kann man **die Folgen des Schlafmangels** durchaus mit der Demenzerkrankung in Verbindung bringen, bei der die Menschen ja Probleme mit ihrer Gedächtnisleistung haben.

Muss denn nun jeder, der schlecht schläft, Angst haben, eine Demenz zu entwickeln?

Nein, sicher nicht. Umgekehrt können auch gute Schläfer eine Demenz bekommen. Allerdings sollte man das **grössere Risiko** nicht unterschätzen.

Empfehlen Sie deshalb den chronisch Schlaflosen, Medikamente zu nehmen, um präventiv etwas gegen Demenz zu tun? Das könnte gerade für Menschen wichtig sein, bei denen die Krankheit bereits in der Familie aufgetreten ist.

Tatsächlich besteht die Gefahr, dass gerade *die* Gene durch **mangelnden Tiefschlaf** aktiviert werden, die für Demenz verantwortlich sind. Ich würde in jedem Fall empfehlen, auf Schlafmittel zurückzugreifen, sofern eine chronische Schlafstörung vorliegt..

... wobei man ja paradoxerweise immer wieder liest, dass Schlaftabletten dement machen können.

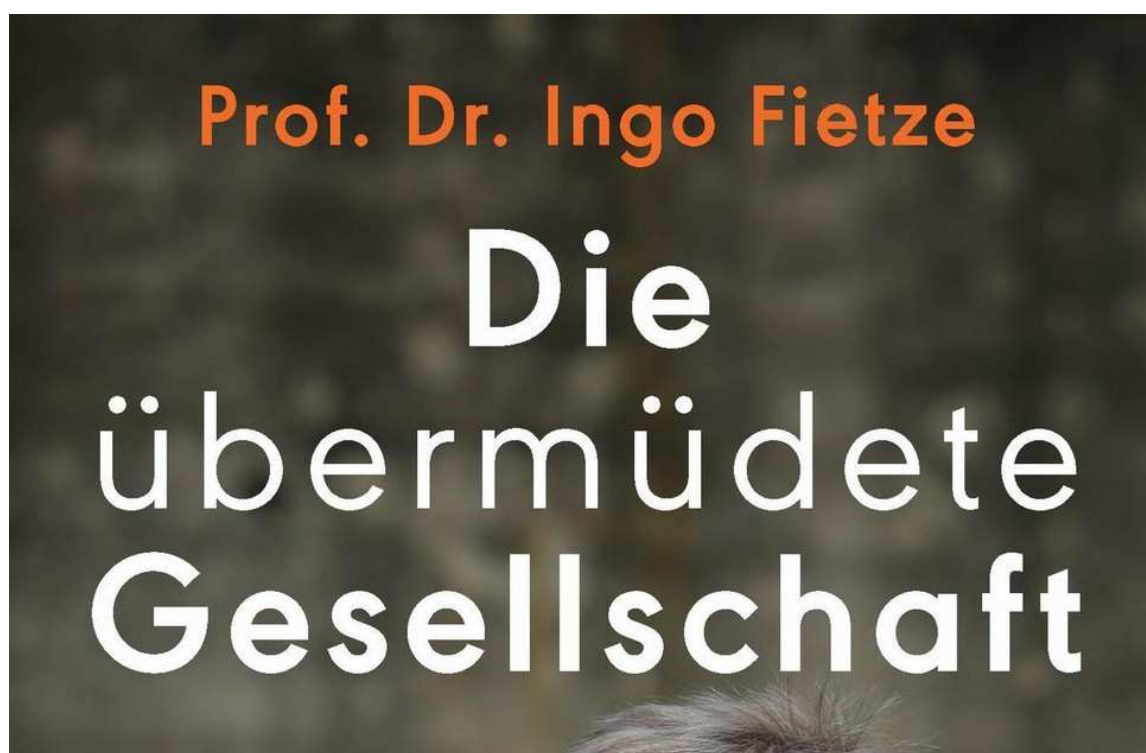
Früher wurden häufiger Tabletten aus der Gruppe der Benzodiazepine verschrieben. Ein Test nach dem Aufwachen hat gezeigt, dass das Gedächtnis tatsächlich schlechter funktioniert als bei Menschen, die keine Tabletten genommen hatten. **Bei den neueren Medikamenten ist das allerdings nicht so.** Ich wiederhole mich:

Der schlechte Schlaf kann Demenz provozieren, nicht der bessere Schlaf mit einer Tablette.

Viele Leute schwören heute auf Melatonin, bringen sich das Medikament sogar aus dem Urlaub mit. In den USA wird es auch als Jetlag-Mittel angeboten. In der Schweiz und in Deutschland wird damit kontrollierter umgegangen, das Medikament ist verschreibungspflichtig. Was halten Sie von Melatonin?

Es ist ein sicheres und nicht besonders starkes Einschlafmittel. Gerade bei älteren Menschen nimmt die Melatonin-Produktion ab, und deshalb schlafen sie häufig kürzer oder unruhiger. Normalerweise reagiert ihr Schlaf sehr positiv auf Melatonin. Bei vielen Jüngeren hilft es nicht und macht nur Sinn beim Jetlag.

Viele Menschen mit Demenz kommen nachts nicht zur Ruhe. Das ist oft auch der Grund, warum sie zu Hause nicht mehr betreut werden können. Manche gehen nach draußen, sind orientierungslos und verirren sich. Empfehlen Sie Demenzpatienten, Schlafmittel zu nehmen?





Professor Dr. Ingo Fietze Bild Rowohlt

Auf jeden Fall. Der Schlaf dieser Patienten ist normalerweise weitaus unruhiger als bei Menschen, die nicht unter Demenz leiden. **Schlechter Schlaf ist für Menschen mit Demenz Gift**, weil sich die Krankheit deutlich progressiver entwickeln kann.

Gibt es ausser dieser Medikamente noch weitere Möglichkeiten, den nächtlichen Schlaf von Menschen mit Demenz zu fördern?

Wichtig sind Rituale, feste Uhrzeiten für das Zubettgehen. Ein bestimmter Schlaf-Wachrhythmus sollte unbedingt eingehalten werden, der kann individuell unterschiedlich sein. Es gibt Pflegeeinrichtungen, in denen in den Gemeinschaftsräumen den ganzen Tag über helles, weisses Licht brennt. **Dadurch wird der Wachrhythmus der Patienten gestärkt.**

Auch Bewegung und Ernährung können den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen. In Zukunft werden wir hoffentlich in der Lage sein, den Bio-Rhythmus jedes einzelnen Menschen zuverlässig zu messen, dann können wir **noch besser individuell auf Patienten eingehen.** Im Moment sind wir allerdings noch nicht so weit.

Gibt es einen Bereich, in dem die Schlafforschung in Hinblick auf Demenz gerade verschärft arbeitet?

Wichtig ist für uns vor allem die Frage, wie wir durch guten Schlaf Demenz und Alzheimer aufhalten können. Genauer gesagt: ob wir vor allem die **Traum- oder die Tiefschlafphasen** provozieren müssen oder die **Schlafspindeln**, bestimmte rhythmische Schwingungen im Gehirn.

Derzeit wissen wir aber noch nicht, welches dieser Schlafmerkmale entscheidend ist für die Entwicklung der Demenz.

Sie beschreiben in Ihrem neuen Buch, dass der Schlaf in unserer Gesellschaft immer mehr leidet. Woran liegt das?

Hauptfaktoren sind Stress, Arbeitsverdichtung im Job und persönliche Sorgen. Ausserdem wirkt sich der zunehmende **Konsum von elektronischen Medien** vor dem Schlafengehen negativ aus. Wer nachts im Bett noch seine Mails checkt, hat mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit Einschlafprobleme.

Woran merke ich überhaupt, dass ich eine Schlafstörung habe?

Wenn ich **mindestens viermal in der Woche** nicht ein- oder durchschlafen kann, handelt es sich um eine beginnende Schlafstörung. Dauert dieser Zustand mehr als drei Monate an, ist die Schlafstörung schon chronisch.

Viele Menschen, die chronisch schlecht schlafen, nehmen das aber auf die leichte Schulter, machen sogar ihre Scherze darüber.

Genau, es fehlt die Akzeptanz.

Jeder Pickel wird ernster genommen als das Schlafproblem.

Dabei sollten wir erkennen, dass schlechter Schlaf eine **chronische Krankheit** sein kann, die behandelt werden muss wie zum Beispiel Diabetes.

Allein in der Schweiz haben **zwölf Prozent der unter 65-Jährigen** eine Schlafstörung, eine *chronische Insomnie*. Bei den über 65-Jährigen sind es sogar 14 Prozent. Darüber hinaus gibt es viele Menschen, die sich nicht genug Schlaf gönnen und meinen, mit ein paar Stunden pro Nacht auszukommen.

Ist denn Schlafmangel über eine befristete Zeit, in der wir zum Beispiel beruflich sehr gefordert sind, erlaubt?

Sicher. Der Extrembergsteiger Reinhold Messner erzählt, dass er in den Bergen wenig schläft, und über eine gewisse Zeit ist das okay. Man kann mit dem Adrenalin, das der Körper ausschüttet, sogar über ein paar Wochen oder Monate wenig schlafen und trotzdem fit sein. **Aber irgendwann muss damit Schluss sein.**

Der Schlaf schützt uns ja nicht nur vor Demenz, sondern auch vor Krankheiten wie Bluthochdruck, Krebs oder Depressionen. Das Immunsystem wird im Schlaf gestärkt, schädliche Stoffwechselabfallprodukte werden ausgeschwemmt, das Herz-Kreislaufsystem fährt herunter.

Für viele Menschen gilt es trotzdem als schick, wenig zu schlafen – Schlafmangel als Statussymbol. Warum ist das so?

Weil wir es gewohnt sind, in den Kategorien von Effektivität und Zeitersparen zu denken. Langer Schlaf wird schnell mit Faulheit und mangelnder Leistungsbereitschaft assoziiert. **Erfolgreiche Manager, die mit wenig Schlaf auskommen, werden bewundert.**

Deshalb brauchen wir neue Vorbilder, prominente Paten, die sich für einen guten, langen Schlaf stark machen. **Schlaf muss endlich wieder sexy werden.**

Prof. Dr. Ingo Fietze: «Die übermüdete Gesellschaft. Wie Schlafmangel uns alle krank macht»

(256 S., ca. CHF 30, Rowohlt Verlag)

erschienen: 02.05.2018