



Presseinformation/Interview

Wir gegen „Die innere Uhr“ – eine unendliche Geschichte?

10.09.2019 – Prof. Till Roenneberg ist Deutschlands bekanntester Chronobiologe und wird einer der Redner im Hauptsymposium der 27. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), die vom 7.-9. November 2019 in Hamburg stattfindet, sein. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Erforschung der inneren Uhr des Menschen und den Auswirkungen davon, wenn sich die biologischen inneren Abläufe dauerhaft verschieben. Genau dieses Thema stellt die DGSM als Motto über ihren Jahreskongress. Grund genug für ein Gespräch mit Professor Roenneberg, über den Schlaf im richtigen Leben, die Kraft des Tageslichts und den Traum vom richtigen Schlafmaß.



Ihr Vortrag im Hauptsymposium der DGSM-Jahrestagung lautet „Schlaf im Kontext des richtigen Lebens - Die Stunde der Aktimetrie“. Was kann sie besser machen bei der Messung des Schlafes?

Schlaf ist ein fundamentaler biologischer Vorgang und wie alle biologischen Vorgänge sollte man diesen auch in seinem natürlichen Umfeld untersuchen. Im Schlaflabor kann ich sehr viele interessante Fakten über den Schlaf herausfinden, aber habe eben keinen Kontext dazu. Die Aktimetrie gibt uns die Möglichkeit, über das Labor hinaus, die Schlafgewohnheiten der Patienten über einen längeren Zeitraum zu untersuchen. Wir haben die Auswertung der Aktimetrie viel weiter gebracht, so dass man sich unglaublich viele Details anschauen kann. Den Patienten wird ein kleines Aktimeter ans Handgelenk mitgegeben – das kann durchaus auch für 4-6 Wochen sein. Dann sieht man Wochenstrukturen, Unterschiede zwischen dem Schlaf unter der Woche und am Wochenende usw. Das ist das, was die Aktimetrie heute leisten kann: Aussagen über den Schlaf eines Menschen im richtigen Leben treffen. Und das eröffnet für die Behandlung von gestörtem Schlaf ganz neue Grundlagen.

Sie kommen gerade von einer internationalen Konferenz in Lyon. Was sind die hot topics in der chronobiologischen community?

Wir diskutieren derzeit, wie sich die innere Uhr auf den Rest der Physiologie auswirkt. Was passiert bei Verschiebungen der inneren Uhr mit dem Metabolismus, wie wirkt sich das auf die Ausprägung von Krankheiten aus und eben auch auf den Schlaf. In der Chronobiologie findet gerade eine Translation in die Medizin hinein statt. Damit setzt man auch neu an, Menschen mit Schlafproblemen zu helfen, denen bislang im Schlaflabor nicht geholfen werden konnte, weil ihr Schlaf gar nicht gestört ist, sondern nur zu falschen Zeiten stattfinden muss. Und wer zur falschen Zeit schlafen muss, der kann auch nicht gut schlafen. Die innere Uhr koordiniert alles, was im Körper stattfindet. Sie bestimmt also auch, wann biochemische Vorgänge am optimalsten stattfinden sollten – sei es der Schlaf oder auch der Abbau von Nahrung.

In einem Interview haben Sie einmal gesagt, dass Sie ihren Studenten gestatten, auszuschlafen und dann erst ins Labor zu kommen, wenn Sie sich produktiv und fit fühlen. Und haben damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Interessieren sich Wirtschaftsvertreter für diesen Ansatz? Wäre er im Arbeitsalltag überhaupt umsetzbar?



Er wäre selbstverständlich umsetzbar und es kommen auch Firmen deshalb auf mich zu. Es kommt immer darauf an, ob sie eine festgelegte Fließbandsituation haben oder aber die Möglichkeit zur Gleitzeit. Ich rate den Arbeitgebern immer, wenn möglich, den Arbeitnehmer nach seinem biologischen Bedürfnis ausschlafen zu lassen. Dann bekommt er seine Mitarbeiter zu deren bester

und leistungsfähigster Zeit, sie haben mehr Spaß an dem was sie tun und werden langfristig weniger ausfallen. Jeder Mensch ist ein individueller Chronotyp und diese können bis zu 12 Stunden auseinanderklaffen. Ich benutze an dieser Stelle immer gern das folgende Bild: Heute werden durch den gleich getakteten Arbeitsbeginn allen Beschäftigten Werksschuhe in der gleichen Größe übergestülpt, obwohl jeder eine individuelle Schuhgröße hat. Das kann nicht klappen. Weil sich die Erkenntnis, dass es unsinnig ist, alle Menschen in die gleiche circadiane Ebene zu pressen, aber noch nicht durchgesetzt hat, werden immer noch die gleichen Schuhe für alle verteilt.

In Ihrem neuen Buch „Das Recht auf Schlaf“ fordern Sie radikale Änderungen in unserem Sozial- und Gesellschaftsleben. Welche müssten das sein, um die Erholung durch Schlaf zu erlangen, die wir für ein gesundes Leben brauchen?

Die Änderungen, die dafür notwendig wären, sind unglaublich komplex. Fast jede durchschnittliche Familie ist eine zeitliche 'Patchworkgemeinschaft'; sie vereint unterschiedliche Chronotypen, die sich alle aufeinander und auf soziale Abläufe einstellen müssen. Die Einführung von Ganztagschulen wäre ein möglicher Lösungsansatz. So müsste ‚Mutti‘ nicht mehr mittags zuhause sein, um die Kinder abzuholen, jüngere Klassen können früher mit dem Unterricht starten, höhere dagegen später. Prüfungen und Tests könnten so in den Tagesablauf eingebaut werden, dass alle Chronotypen eine ähnliche Chance bekommen. Und auch die Eltern sind zeitlich flexibler bei ihren eigenen Berufen. Arbeitgeber sollten ihren Mitarbeitern dazu raten, sich chronotypisieren zu lassen. Extreme Lerchen sollten keine Nachtschichten mehr machen müssen und extreme Eulen keine Frühschicht. Da gibt es viele Lösungsansätze.

Welche Rolle spielt das Licht?

Eine ganz entscheidende. Die „Innenzeit“ verschiedener Chronotypen kann im Extremfall bis zu 12 Stunden auseinanderklaffen. Das liegt zum einen an der genetischen Varianz aber vor allem daran, dass wir alle tagsüber nicht mehr genügend Tageslicht bekommen, weil wir uns fast immer in Gebäuden aufhalten, und nachts kaum noch Dunkelheit erleben, weil wir Licht anmachen. Hier gehört es zur gesellschaftlichen Verantwortung, tagsüber mehr Licht in die Innenräume zu bringen und nach Sonnenuntergang dafür zu sorgen, dass sich das Licht spektral verändert, damit die Abläufe der Menschen wieder etwas früher werden. Die Zeitgeber Licht und Dunkelheit (bzw blau-looses Licht) muss man in die Alltagssituation integrieren und dann kommen wir – in Kombination mit wirklich flexiblen Arbeitszeiten – auch wieder dazu, dass die Menschen keinen Wecker benötigen.

Hat der Einzelne Möglichkeiten sich Inseln zu schaffen, auf denen die innere Uhr ticken kann, wie sie möchte? Haben Sie Tipps?

Wichtig ist, zu begreifen, dass die innere Uhr vom Licht abhängt. Je früher man Tageslicht bekommt, desto besser. Versuchen Sie unter freiem Himmel zur Arbeit zu kommen, wenn möglich! Gönnen Sie ihren Augen das Tageslicht – am besten das am Vormittag! Schalten Sie abends die grellen Lampen ab! Sorgen Sie lieber für gedimmtes, möglichst blau-looses Licht – leben Sie im virtuellen Schein von Feuern! So schaffen Sie es vielleicht, so zu ticken wie die frühen Chronotypen, denen es am einfachsten fällt mit den sozialen Strukturen und Schlafenszeiten synchron zu gehen.



Unter anderem sind Sie Präsident der weltweiten Vereinigung der chronobiologischen Gesellschaften. Wie läuft die innere Uhr in anderen Ländern? Sollte sich Deutschland hierbei etwas von anderen Ländern abschauen?

Die innere Uhr achtet wie gesagt nur auf Licht und Dunkelheit. Daher haben die Länder, wo die Menschen mit ihrer inneren Uhr sehr nah an der Sonnenzeit leben können, einen großen Vorteil. Die Menschen in Großbritannien leiden zum Beispiel viel weniger unter social jetlag als wir Deutschen. Generell sind alle Länder besser dran, deren zeitliche Abläufe später stattfinden als unsere, da die inneren Uhren in der Industriegesellschaft viel später dran sind, als bei unseren Vorfahren.

Wie wird der Kampf aussehen – wir gegen die innere Uhr? Was ist Ihre Prognose?

Ich bin hier ganz optimistisch. Wir brauchen ein anderes Bewusstsein gegenüber der inneren Uhr. Das ist im Kommen und ich bin mir ganz sicher, dass wir in 10 Jahren ganz andere Arbeitsstrukturen haben. Wir haben erkannt, dass das Leben gegen unsere inneren Uhren auf Kosten unserer Gesundheit geht und werden dies auch verbessern. Dabei ist sicher auch der immense Kostenfaktor an Krankheitsausfällen und Produktionskosten eine Triebfeder, die dafür sorgen wird, dass unser Wirtschaftssystem eine Wandlung macht, die die inneren Uhren sehr viel besser dastehen lässt.

Sie haben in Ihrer Karriere so tolle Projekte realisiert, wie zum Beispiel eine weltweite Datenbank über das Schlafverhalten oder was wir vom Schlaf brasilianischer Ureinwohner lernen können. Welches neue Projekt möchten Sie nun anpacken?

Etwas, von dem ich behaupte, dass es noch nicht gelöst ist, möchte ich anpacken. Es gibt kein gutes, objektives Maß für Schlafqualität. Ich möchte dazu beitragen, dies zu entwickeln – die Aktimetrie ist ein Schlüssel dazu. Wie sollen wir ohne ein solches Maß erfassen, ob sich die Schlafqualität als Folge einer Intervention verbessert, sei es eine Therapie, neue Arbeitszeiten oder neue Beleuchtungen? Mein wissenschaftlicher Traum ist, dass wir einen großen Schritt weiter kommen, wenn wir den Schlaf im Kontext des richtigen Lebens und bei möglichst vielen Menschen dieser Erde messen.

Zur Jahrestagung der DGSM in Hamburg spricht Prof. Roenneberg im **Hauptsymposium mit dem Titel „Die innere Uhr“ am Freitag, den 8. November von 9.00 – 10.30 Uhr** zum Thema „Schlaf im Kontext des richtigen Lebens – die Stunde der Aktimetrie“. Wer sich schon vorher eingehender mit den im Interview angesprochenen Themen beschäftigen möchte, dem sei das im April 2019 erschienene, und gewollt etwas provokant geschriebene Buch von Till Roenneberg „Das Recht auf Schlaf. Eine Kampfschrift für den Schlaf und ein Nachruf auf den Wecker“ (dtv Sachbuch) ans Herz gelegt.

Alle Informationen zur Jahrestagung der DGSM finden Sie unter www.dgsm-kongress.de. Medienvertreter sind herzlich eingeladen, sich über die Themen der Jahrestagung zu informieren und darüber zu berichten! Gern helfen wir Ihnen auch bei der Suche nach einem passenden Gesprächspartner weiter. Die Akkreditierung ist über die [Kongresshomepage](#) möglich. Bitte wenden Sie sich gern mit Ihren Fragen an den Pressekontakt!

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH
Romy Held
Tel.: 03641/3 11 62 80
E-Mail: romy.held@conventus.de