

# „Männer sind die besten Schlaftabletten“

**TA-Forum Gesundheit** Wie Frauen schlafen, erklärt Oberärztin Andrea Kemper im Robert-Koch-Krankenhaus Apolda

Von Ingo Glase

**Apolda.** Der Schlaf ist ein wahrer Jungbrunnen – er macht gesund, klug und schön, schützt vor Alterskrankheiten und verlängert das Leben, erklärte Oberärztin Andrea Kemper aus dem Robert-Koch-Krankenhaus Apolda beim TA-Forum Gesundheit. Frauen schlafen anders, weiß die Schlafmedizinerin – aber nicht unbedingt besser, so das Fazit ihres Vortrages, nach dem sie die Fragen der rund 100 Zuhörer beantwortete.

**Wenn Schlaf so wichtig ist, sollten wir dann jeden Tag so lange schlafen, wie es nur geht?**

Nein. Zwar kommt es bei zu wenig Schlaf auf Dauer zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und letztlich einer reduzierten Lebenserwartung, aber bei zu viel Schlaf drohen die gleichen Folgen, haben Forscher herausgefunden. Deshalb sollte man möglichst nur so lange schlafen, wie es einem die Natur vorgibt.

**Wie lange sollte man also schlafen?**

Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Im Durchschnitt schläft der Deutsche von 23.04 Uhr bis 6.18 Uhr, also sieben Stunden und 14 Minuten, und braucht 15 Minuten zum Einschlafen. So weit die Statistik. Zwar schlafen die meisten Menschen – Männer wie Frauen – tatsächlich sechs bis acht Stunden pro Nacht, aber es gibt auch Lang- und Kurzschläfer, die zehn oder auch nur vier Stunden brauchen.

**Welche Unterschiede gibt es denn zwischen Männern und Frauen?**

Frauen haben ein höheres Schlafbedürfnis als Männer: Sie schlafen etwa 30 Minuten pro Nacht länger. Und sie haben einen stabileren und tieferen Schlaf als die Männer, was für die körperliche Erholung wichtig ist. Einer amerikanischen Studie zufolge schläft jede dritte Frau selten gut, im Rahmen einer Leipziger Studie gab sogar jede zweite Frau



Oberärztin Andrea Kemper sprach beim TA-Forum Gesundheit im Robert-Koch-Krankenhaus Apolda vor rund 100 Zuhörern zum Thema Schlaf. FOTO: INGO GLASE

an, häufig schlecht zu schlafen. Und natürlich haben auch Schwangerschaft und Kinder Auswirkungen auf den Schlaf der Frau – ab dem ersten Kind wird der Schlaf der Frau oberflächlicher, aus Sorge um das kleine wie große Kind. Männer sind da wesentlich ungerührter, ihr Schlafmuster ändert sich durch Kinder meist nicht.

**Wirken sich die Wechseljahre auf das Schlafverhalten der Frau aus?**

Ja, nach der Menopause haben rund 60 Prozent der Frauen Schlafprobleme, insbesondere durch Hitzewallungen, davor sind es nur etwa 40 Prozent. Zudem lässt durch den Rückgang des Progesterons die Spannkraft des Gewebes nach – und davon sind auch die Muskeln der oberen Atemwege betroffen: es

kommt zum Schnarchen und zu Schlafapnoe.

**Ändert sich das Schlafverhalten im Alter?**

Durchaus. In der ersten Lebenshälfte gehen Frauen meist früher ins Bett als Männer und haben einen flexibleren Rhythmus – sie können auch mal am Tag ein Nickerchen machen und bleiben dafür phasenweise nachts wach. Männer träumen dagegen schneller als Frauen, können sich aber nur schwer auf ungewohnte Schlafzeiten einstellen. In der zweiten Lebenshälfte schlafen Frauen oft schlechter ein, weil sie Probleme und Sorgen sozusagen mit ins Bett nehmen und darüber grübeln. Das ist aber keine gute Idee: Nachts finden sich Lösungen sehr selten. Im Gegenteil: Durch die

Dunkelheit fehlt der Stimmungsaufheller Serotonin, dafür gibt es den Stimmungskiller Melatonin im Überangebot. Dadurch werden die Sorgen eher immer größer. Besser ist, die Gedanken beim Zubettgehen in eine imaginäre Schublade zu stecken und erst am nächsten Morgen wieder hervorzuholen.

**Warum hat meine Frau vor dem Einschlafen oft kalte Hände und Füße?**

Das ist meist biologisch bedingt. Vor dem Schlafen wird warmes Blut aus dem Inneren des Körpers in die Gliedmaßen transportiert. Dadurch sinkt im Körperkern die Temperatur, was das Einschlafen unterstützt. Die weiblichen Sexualhormone stören diesen Prozess, dadurch kann das warme Blut nicht nach außen gelangen – Hände und

Füße fühlen sich kalt an. Dadurch wird auch das Einschlafen erschwert. Deswegen kuscheln sich Frauen beim Einschlafen auch so gern an ihre Partner, um sich zu wärmen und schneller einzuschlafen – Männer sind sozusagen die besten Schlaftabletten.

**Hat eine Partnerschaft Auswirkungen auf den Schlaf?**

Ja, Frauen schlafen Untersuchungen zufolge besser alleine, Männer besser zu zweit. Das erklären Evolutionsbiologen mit der ursprünglichen Rollenverteilung: Nachts wird die „Beschützerrolle“ der Frau aktiviert, sie ist fortwährend angespannt, um über Mann und Kind zu wachen, während sich der Mann geborgen und sicher fühlt, tief und fest schläft.