«Powernaps sind eine gute Alternative zu Schlafmitteln»

Geschäftsreisende sind oft in unterschiedlichen Zeitzonen unterwegs. Die Folgen davon sind etwa Jetlag-Beschwerden. Wie man am besten damit umgeht, erklärt Schlafprofi Daniel Brunner. MARKUS FÄSSLER

Daniel Brunner, wieso leiden wir eigentlich an Jetlag?
Jetlag-Beschwerden entstehen, wenn zwischen dem inneren biologischen Tag-Nacht-Rhythmus und der äusseren Welt eine Verschiebung auftritt. Weil eine innere Uhr in unserem Gehirn den körpereigenen 24-Stdunden-Rhythmus aufrecht hält, entsteht bei einem Zeitzonenwechsel eine Diskrepanz zwischen äusserem und innerem Rhythmus. Wenn beide Rädchen synchron laufen, wie es im Alltag der Fall ist, ist der Körper auf den Schlaf vorbereitet. Er hat schlaffördernde Bedingungen in der Nacht und wachfördernde am Tag. Bei einer schnellen Zeitzonenveränderung ist man nicht mehr zu seiner optimalen biologischen Zeit wach oder am Schlafen.

Welches sind die Auswirkungen?
Wenn der Körper und die Aussenwelt nicht mehr aufeinander abgestimmt sind, haben wir Mühe zu funktionieren. Ein Beispiel: Morgenmenschen wissen, dass sie am Morgen fit sind, am Abend weniger. Wenn sich das schon im normalen Alltag bemerkbar macht, dann stellen Sie sich vor, wie das ist, wenn sich der Licht-Dunkel-Rhythmus um zwölf Stunden verschiebt. Der Organismus muss dann zu einer Zeit Leistung bringen, in der er überhaupt nicht darauf vorbereitet ist. Die klassischen Symptome sind dann Müdigkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Stimmungsschwankungen am Tag sowie schlechter Schlaf in der Nacht. Einige merken z. B. schon bei der Umstellung der Sommer- und Winterzeit, dass der Körper in den ersten Tagen noch nach dem alten Rhythmus läuft.

Nach welchem Rhythmus funktioniert der Mensch?
Unser biologischer innerer Rhythmus hat einen 24-Stunden-Takt, auch wenn wir von der Aussenwelt keine Signale erhalten, ob es nun Tag oder Nacht ist. Bei 75 % der Leute ist der körpereigene Takt ein bisschen länger als 24 Stunden. Man nimmt an, dass dies der Grund dafür ist, dass sich viele besser bei Westflügen anpassen können. Dies, weil der Rhythmus die Tendenz hat, immer später zu werden. Es ist also einfacher, sich zu verspäten, statt den Rhythmus vorzuschieben wie bei Ostflügen.

Dann müssen kürzere Geschäftsreisen etwa nach Asien der reinste Horror sein.
Nein, das müssen sie ganz und gar nicht sein. Das Hauptproblem ist, dass die Leute viel zu sehr chronobiologisch denken und versuchen, ihren Rhythmus anzupassen.

Wieso ist das ein Problem?
Die Anpassung dauert viel zu lange. Es ist bekannt, dass der Körper pro Stunde Zeitzonenverschiebung etwa einen Tag braucht. Die Leute neigen aber dazu, dass sie Melatonin nehmen oder sich überlegen, wann sie am besten schlafen und ein Nickerchen machen sollen. Wer nicht für längere Zeit in einer anderen Zeitzone ist, sollte den Rhythmus gar nicht adaptieren.

Das ist leicht gesagt. Die Businessreisenden müssen aber vor Ort funktionieren.
Trotzdem sollte man sich nicht vorgängig zu viele Gedanken machen und den Kopf darüber zerbrechen. Viel wichtiger ist es, für einen guten Schlaf zu sorgen. Schliesslich geht es bei einer Geschäftsreise darum, ausgeschlafen zum Termin zu erscheinen. Ein klassisches Schlafmittel kann zum Beispiel begünstigen, dass der Reisende zu einer Zeit schlafen kann, zu der es dem Körper sonst nicht leicht fällt.

Schlafmittel haben wegen der Abhängigkeitsgefahr nicht den besten Ruf. Welche schlaffördernden Substanzen können Sie empfehlen?
Kurz wirksame Schlafmittel, die als Einschlafhilfe dienen, können kurzfristig für spezielle Situationen während weniger Tage eingenommen werden. Das ist möglich, ohne dass eine Gefahr der Gewöhnung besteht.

Geschäftsreisen schlagen aufs Wohlbefinden

Geschäftsreisende schlafen unterwegs schlechter, ernähren sich ungesünder und haben weniger soziale Kontakte. Zu diesem Resultat kommt eine Umfrage von American Express Global Business Travel. 240 deutsche Businessreisende nahmen daran teil. Ein Thema war der Schlaf. Demnach beeinflusse eine Reise den Schlaf «negativ» (17 %) oder «kaum, aber tendenziell negativ» (49 % Prozent). Und: Kein einziger Teilnehmer schläft unterwegs deutlich besser als zu Hause. Weiter gaben 57 % an, unterwegs «ungesund oder unregelmässig» zu essen. Immerhin: 2 % essen «ausgewogener». Weiter zeigt die Umfrage, dass sich 61 % unterwegs mehr oder weniger abgehängt fühlen.

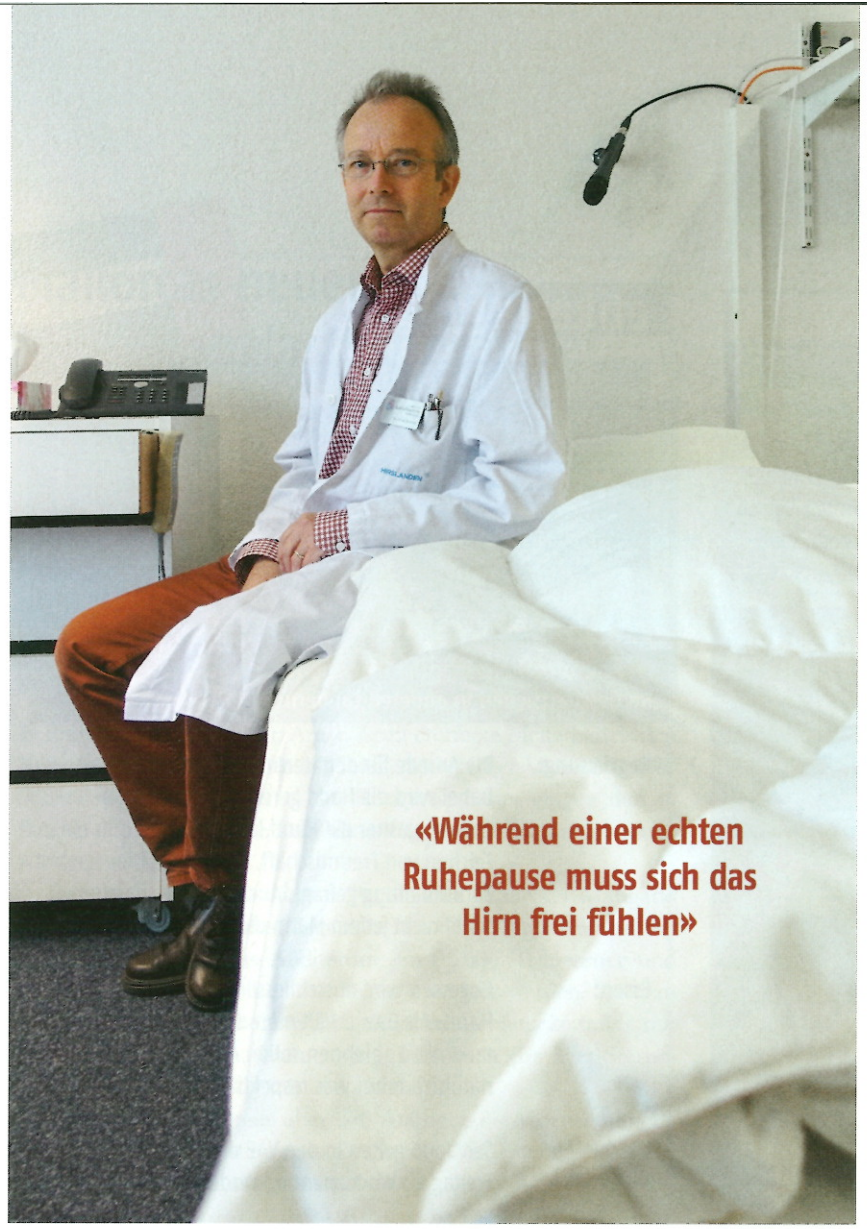

Foto: Markus Fässler

Dr. phil. Daniel Brunner

Daniel Brunner ist zertifizierter Spezialist für Schlafmedizin und gehört dem Fachteam Somnologie des Zentrums für Schlafmedizin der Hirslandenklinik in Zürich an. 1986 schloss er sein Studium mit Diplom an der philosophischen Fakultät II der Universität Zürich ab, 1992 folgte der Doktortitel auf dem Gebiet der Schlafforschung. 1999 erwarb er das Zertifikat in Schlafmedizin des American Board of Sleep Medicine. Vor der Gründung des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden war er für die Universität Zürich, die Psychiatrische Universitäts-Klinik Basel, die Universität Pittsburgh und die Klinik für Schlafmedizin Zurzach tätig.

Welche Alternativen gibt es zu den Medikamenten?
Sich kurze Auszeiten nehmen, z.B. einen Powernap machen. Aber auch diese sind nicht unproblematisch.

Warum?
Vielfach setzen sich die Leute dabei unter Druck, weil sie meinen, schlafen zu müssen. Man sollte das Ganze aber als echte Ruhepause oder Auszeit ansehen, bei der es um die Erholung und die Regeneration geht. 30 Minuten herunterfahren, so dass sich das Hirn frei fühlt. Wichtig ist, einen Timer zu stellen, damit man nicht immer an die Zeit denkt. Während der Ruhephase sollte man das Zimmer abdunkeln. Natürlich ist schlafen erlaubt, es kann aber auch nur ein Meditieren oder Fantasieren sein. Solche Ruhephasen können bei Jetlagsituationen strategisch geschickt eingesetzt werden. Schichtarbeiter machen das übrigens auch.

Viele Menschen sind nach einem Powernap aber völlig gerädert.
Dieses Phänomen hat nichts mit dem Schlaf an sich zu tun, sondern mit unserem Kreislauf. Beim Liegen über mehrere Minuten verteilt sich das Blut im Körper anders, egal ob geschlafen wird oder nicht. Danach fühlt man sich beim Aufstehen träge und unangenehm. Ist dies der Fall, dann hat die Ruhepause oder der Powernap zu lange gedauert. Liegezeiten über 30 Minuten sind für die meisten nicht mehr optimal.

In so kurzer Zeit erreicht man doch gar keinen Tiefschlaf.
Nein, viele sagen dennoch, dass sie sich nach einem 20-minütigen Kurzschlaf fitter fühlen als am Morgen nach mehreren Stunden Schlaf. Dauert der Powernap zu lange, erleben wir quasi einen zweiten Morgen am Tag. Und am Morgen brauchen wir mehr Zeit, um in die Gänge zu kommen.

Was kann man sonst noch machen?
Licht hat per se einen weckenden Effekt auf uns. Es ist der stärkste Zeitgeber, der uns sagt, wann es Nacht und wann es Tag ist. Falls man zu einer biologisch ungünstigen Zeit Leistung abrufen muss, kann man diese durch Stimulation verbessern. Ein Aufenthalt unter freiem Himmel an der frischen Luft bietet sich also an. Aber auch Koffein und Säfte aus Zitrusfrüchten wirken stimulierend. Solche Massnahmen müssen aber gezielt für diese kurze Zeit ergriffen werden.

Was sollte man vermeiden?
Nebst den klassischen Empfehlungen wie dem Verzicht auf übermässigen Alkohol- und Koffeinkonsum und der Vermeidung von schwerem Essen am Abend, kommen insbesondere gesunde Schlafgewohnheiten zum Tragen. Wer nicht schlafen kann, sollte sich zum Beispiel nicht unter Druck setzen und den Schlaf erzwingen, sondern bei nervöser Wachheit das Bett wieder verlassen und einer Beschäftigung nachgehen.

Zum Abschluss: Wie geht eigentlich der Schlafprofi Daniel Brunner vor, wenn er für längere Zeit in eine andere Zeitzone reist?
Ich passe mich umgehend dem Rhythmus der Bevölkerung an. Auch wenn es am Anfang hart sein kann. ■