

# «Meine Sprechstunde ist voll von Managern»

**Arbeit und Schlaf** Ramin Khatami leitet die Abteilung Schlafmedizin an der Klinik Barmelweid. Er sagt: Niemand, auch kein Top-Manager, funktioniert auf Dauer mit fünf Stunden Schlaf.

**Herr Khatami, wie lange haben Sie letzte Nacht geschlafen?**  
Ungefähr sechseinhalb Stunden.  
**Und dies reicht Ihnen?**  
Das ist für mich eine Stunde zu wenig.

**Lässt sich grundsätzlich sagen, wieviel Schlaf sinnvoll ist?**

Die einfache Faustregel lautet: Man soll so viel schlafen, wie man braucht, so dass man erholt und leistungsfähig ist. Das klingt einfach, doch die Leute wissen dies meistens gar nicht genau. Herausfinden lässt es sich etwa in den Ferien, wenn man ohne Termine und Zwänge schlafen kann. Die Schlafdauer ist zwar individuell verschieden, doch die meisten Menschen sollten zwischen sieben und siebeneinhalb Stunden schlafen.

**Als leitender Arzt schlafen Sie unter der Woche vermutlich auch eher zu wenig. Wie wirkt sich dies auf Ihre Arbeit aus?**

Chronisches Schlafdefizit hat erhebliche Auswirkungen. Einerseits im kognitiven Bereich mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, aber auch mit Regelverletzungen, Wiederholungen. Man wird ineffizient. Andererseits im emotionalen Bereich: Man ist müder, gereizter, regt sich über Kleinigkeiten auf. Bei stärkeren Schlafstörungen geht das bis zu Gedächtnisstörungen oder -verlusten, schweren Depressionen.

**Die Schlafforschung boomt, die Zahl der Patienten wird immer grösser, bei Ihnen in der Barmelweid bestehen lange Wartelisten. Warum schlafen die Menschen immer schlechter?**

Wir haben mit unserer modernen Lebensweise die Möglichkeit, die Nacht zum Tag zu machen, etwa mit den Beleuchtungsmöglichkeiten. Mit der Industrialisierung haben wir uns Schichtarbeit und flexible Arbeitszeiten eingehandelt – viele Leute arbeiten in den Bereich hinein, in dem der Körper auf Ruhe und Schlaf eingestellt ist. Drittens werden die Menschen immer älter, und im Alter ist der Schlaf störungsanfälliger. **Deutsche Schätzungen sprechen davon, dass ein Drittel der Schlafstörungen den Ursprung im Beruf hat. Ist die Arbeitswelt Schuld an der Zunahme?**

Wir müssen tatsächlich wieder lernen, dem Körper parallel zu den Arbeitszeiten auch Ruhepausen zu gönnen. Und wenn wir schon so viel arbeiten, sollten wir darauf achten, dass wir am Arbeitsplatz Ruhemöglichkeiten haben.

**Gerade Manager brüsten sich gerne mal damit, dass sie nur vier Stunden Schlaf benötigen, um halb sechs Uhr joggen gehen und dann ihre Leistung am Arbeitsplatz bringen, unzählige Stunden lang. Ist dies überhaupt möglich?**

Das ist absolut nicht möglich für 99,5 Prozent der Bevölkerung. Nur ganz wenige Leute haben genetisch bedingt einen sehr kurzen Schlafbedarf. Fünf Stunden sind definitiv zu wenig. Der Körper macht Probleme, es gibt emotionale Störungen. Das Fatale daran: Man gewöhnt sich subjektiv an den chronischen Schlafmangel. Wir haben also Störungen, machen Fehler, merken es aber gleichzeitig gar nicht.

**Ist es andersherum gefragt wünschenswert, dass verantwortungsvolle Positionen von Leuten bekleidet werden, die**



Ramin Khatami sagt, es sei nicht wünschenswert, dass in verantwortungsvollen Positionen Menschen mit grossem Schlafdefizit seien.

zvg

**dem Schlaf so wenig Gewicht beimessen, ihn sozusagen als lästigen Unterbruch im Tätigsein betrachten?**

Das ist absolut nicht wünschenswert. Schlafentzug führt zu Funktionseinbussen im Stirnhirn, wo die rationale Risikoabschätzung erfolgt. Neue Studien zum Risikoverhalten unter Schlafdefizit zeigen, dass eine wesentlich höhere, rationale nicht mehr nachvollziehbare Risikobereitschaft vorliegt. Das kann erhebliche Folgen haben. **Vom verstorbenen Swisscom-Chef Carsten Schlöter war bekannt, dass er in letzter Zeit an massiven Schlafstörungen litt. Ohne unzulässig verallgemeinern zu wollen: Ist es an der Spitze der heutigen Arbeitswelt überhaupt möglich, Leistung zu bringen und Erwartungen zu erfüllen und dabei gesund zu bleiben?**

Ich möchte dies nicht anhand dieses Falles beantworten. Aber: Der Schlaf spielt für die Regeneration, für die Erholung des Körpers und des Geistes eine dermassen entscheidende Rolle, dass diese Funktion durch nichts ersetzbar ist – durch kein Medikament, durch keinen Wachmacher. Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass man vom angeblichen Zeitgewinn durch wenig Schlaf etwas hat, angesichts der schlechteren Funk-

tionsfähigkeit während dieser Zeit.

**Teilen Sie den Eindruck, dass sich die Wahrnehmung solcher «Powermanager», die sehr wenig schlafen, in der Öffentlichkeit gewandelt hat? Man bewundert sie nicht mehr, sondern betrachtet diesen Lebensstil als unnatürlich und ungesund.**

Das sehe ich auch so. Meine Sprechstunde ist voll von Managern und ich sehe sie regelmässig an meinen Vorträgen.

**Auf der andern Seite des sozialen Spektrums sind es die Unterprivilegierten, die um den Schlaf gebracht werden, da sie zum Beispiel Schichtarbeit leisten müssen. Lässt sich in einem solchen Fall auf Dauer ein gesunder Schlaf halten?**

Das ist schwierig. Die Rechnung der Schichtarbeit kommt spät. Der Mensch hat eine hohe Adaptionsfähigkeit, er kann über Jahre einen gewissen Rhythmus tolerieren. Aber fast alle, die jahrelang Schichtarbeit geleistet haben, klagen über Schlafstörungen, auch wenn sie nicht mehr in Schicht arbeiten, und diese lassen sich kaum mehr korrigieren. Das ist tragisch, wenn ein Schichtarbeiter in den Ruhestand geht: Zumindest was den Schlaf betrifft, hat er nichts mehr davon.

**Wenn ich Ihnen zuhöre, kriege**

**ich den Eindruck, dass ein Funktionieren in der heutigen Arbeitswelt mit einem gesunden Schlaf fast unvereinbar ist.**

Gerade so würde ich es nicht sagen, doch wir müssen tatsächlich Anpassungen vornehmen. Das bietet auch Chancen. Grosse Konzerne etwa haben Projekte gestartet und setzen Menschen gemäss ihrer Fähigkeiten und Chronotypen ein. Das ist ein Gewinn für beide Seiten. **Sie treten in Biel an einer Tagung im Bereich betrieblicher Gesundheit auf. Liegt ein gesunder Schlaf der Arbeitnehmer in der Verantwortung der Arbeitgeber?**

Ganz klar. Wir müssen uns darauf einstellen, dass wir unter einer hohen Belastung Arbeit leisten zu Zeiten, zu denen man früher nicht arbeitete. Wenn wir Burnout-Fälle vermeiden wollen, müssen wir den Schlaf in der Arbeitswelt mitberücksichtigen. **Der Anlass in Biel steht unter dem Motto «Top-Leistung durch gesunde Führung» – der Schlaf wird also als Element der Leistung und damit des Gewinnstrebens betrachtet. Das klingt letztlich zynisch.**

Nicht, wenn wir erkennen, welchen Wert der Schlaf allgemein hat. Nicht nur für die Arbeit, sondern auch für jeden von uns persönlich. Die Funktion des Schlafes

muss ja essentiell sein, sonst wäre er evolutionsgeschichtlich betrachtet schon lange ausgestorben. **Allgemein besteht heutzutage ohnehin ein Widerspruch: Die sogenannte «Work-Life-Balance» ist das Mass aller Dinge, doch die Zahl der Schlafstörungen nimmt zu.**

Das liegt auch daran, dass die «Work-Life-Balance» den Schlaf selber zu wenig berücksichtigt. Es wird zwar viel für die sogenannte «Erholung» getan, dies aber sogar auf Kosten des Schlafes.

**Gleichzeitig wird die 24-Stunden-Gesellschaft immer mehr zum bestimmenden Ideal. Aus Ihrer Sicht als Schlafmediziner dürfte dies kaum begrüssenswert sein.**

Wir wissen ganz klar, dass die 24-Stunden-Gesellschaft Probleme macht. Nicht nur wie erwähnt im individuellen Bereich, sondern zunehmend auch im gesellschaftlichen – etwa im Strassenverkehr, bei Steuerungs- und Überwachungstätigkeiten.

**Ist ein Schlafmediziner per se auch ein Kulturpessimist?**

Das nicht gerade. Aber schon jemand, der bestimmte Tendenzen kritischer sieht als andere Leute. Man muss aber gar nicht immer so pessimistisch wirken: Ich sehe den Schlaf auch als Quelle der Kreativität, des Schöpferischen. **Letztlich stehen Sie auf verlorenem Posten. Sie mahnen den Wert der Pause an in einer Welt, die sich immer schneller dreht.**

Ich bin der Mahner, aber nicht auf verlorenem Posten. Die Leute kommen ja zu mir, fragen mich um Rat – ich muss gar nicht auf sie zugehen. Und wenn sie meine Ratschläge beachten, nimmt auch ihre Leistungsfähigkeit wieder zu. **Gibt es einen einfachen Rat für guten Schlaf?**

Ich empfehle, das individuelle Schlafbedürfnis zu eruieren, regelmässige Schlafzeiten zu haben. Licht spielt eine wichtige Rolle. In erster Linie muss man den Wert seines Schlafes erkennen.

Interview: Tobias Graden

## Swisscom: Mehr Tempo im Festnetz

**Kabelnetz** Im Geschwindigkeitsrennen zwischen der Swisscom und den Kabelnetzbetreibern tritt der «Blaue Riese» aufs Gas: Auf dem Kupfernetz soll das Tempo verdoppelt werden, auf den Glasfaseranschlüssen in den Haushalten verzehnfacht.

Jene 700 000 Kunden, die bereits einen Glasfaseranschluss in der Wohnung haben, könnten bereits ab Ende Jahr mit einem Spitzentempo von einem Gigabit pro Sekunde (= 1000 Mbit/s) durchs Internet sausen, sagte Swisscom-Interimschef Urs Schaeppi gestern vor den Medien in Zürich. Das ist zehnmal mehr als heute. So schnell sei kein anderer Anbieter in der Schweiz.

Damit will die Swisscom der Konkurrenz durch die TV-Kabelnetzbetreiber Paroli bieten. So macht sich zum Beispiel UPC Cablecom seit langem in der Werbung über die langsamen Swisscom-Anschlüsse lustig.

In über 50 Städten und Gemeinden legt die Swisscom – teils gemeinsam mit den E-Works und Kabelnetzanbietern – Glasfasern bis zum Endkunden. Bis Ende 2015 sollen eine Million Wohnungen und Geschäfte durchgehend an die ultraschnellen Leitungen angeschlossen sein.

### Schub auf dem Kupfernetz

Auch ins traditionelle Kupfernetz, das der Flaschenhals der Swisscom ist, soll mehr Schub kommen. «Das Kupfernetz ist noch lange nicht am Ende», sagte Schaeppi. Dank einer neuen Software in den Quartierverteilkästen werde die Geschwindigkeit ab Anfang nächsten Jahres verdoppelt. Damit seien Übertragungsraten von bis zu 100 Mbit/s möglich.

Heute liegen sie bei maximal 50 Mbit/s. Das ist allerdings die theoretische Höchstgeschwindigkeit, die bei weitem nicht alle Anschlüsse hergeben. Denn je länger die Kupferleitung von der Ortszentrale oder vom Quartierverteilkasten bis zum Endkunden ist, desto geringer ist die Geschwindigkeit, die der Nutzer erhält.

Zudem stören sich die Kupferleitungen gegenseitig. Je mehr Kabel in einem Strang zusammengefasst sind, desto grösser sind die Störungen, die das Tempo bremsen. Gewisse Anschlüsse leisten nicht einmal 10 Mbit/s. Mit neuer Software und Hardware in den Quartierverteilkästen könne man nun diese Störungen, das sogenannte Übersprechen der Kabel, eliminieren, erklärte Schaeppi. Dadurch liessen sich die heutigen Geschwindigkeiten verdoppeln.

### Glasfaser näher an Häuser

Gleichzeitig will die Swisscom ausserhalb der Ballungsgebiete die Leitungslänge zwischen Kunde und Verteilknotenpunkt kürzen, um auf dem Kupfernetz schneller zu werden. Dazu will die Swisscom die Glasfaserleitungen und die entsprechende elektronische Ausrüstung bis in die Verteilschächte der einzelnen Strassen legen, statt wie bisher nur in die Quartierkästen. Dadurch nimmt die Länge des Kupferkabels von maximal 750 Meter auf rund 200 bis 250 Meter ab.

Bis Ende 2015 sollen mehr als 1,3 Mio. Haushalte über das Kupfernetz Geschwindigkeiten von bis zu 100 Mbit/s erhalten. Danach soll der neue technische Standard «G.fast» (sprich: Dschi-dot-fast) sogar ein Spitzentempo von 500 Mbit/s ermöglichen.

sda

### Zur Person

- aufgewachsen in Nürnberg
- Studium in Saarbrücken und Berlin
- 1994 Approbation als Arzt, 2006 Facharzt Neurobiologie
- ab 1993 Arzt in Weiterbildung (neurophysiologische Ausbildung und Ausbildung in Schlafmedizin)
- diverse Tätigkeiten im Bereich Neurologie in Berlin und am Universitätsspital Zürich
- seit Anfang 2009 Leiter des Zentrums für Schlafmedizin in der Klinik Barmelweid

tg

## «Gesunde Leadership»

Am kommenden Mittwoch führt das BGM Forum Schweiz in Biel ein sogenanntes «Health Leadership Forum» durch, an dem auch Ramin Khatami (vgl. Interview) zum Thema «Schlaf/Arbeit – Fokus Burnout» referiert. Das Forum bietet «ausgewählten Führungspersonen eine Plattform für wissenschaftlich fundierte Inputs zu gesunder Leadership» an. Angesprochen sind also Führungspersonen, Geschäftsführer und Unternehmer. Neben Khatami

sprechen Andrea Beck («Top-Leistung – Fokus erneuerbare Energien») und Albina Begic vom BGM-Forum («Investment in die Gesundheit – Fokus ROI»). Der Anlass dauert von 12.30 bis 16.30 Uhr. Interessierte aus der Zielgruppe können sich über [www.santeprise.ch](http://www.santeprise.ch) bis Montag anmelden (siehe «Veranstaltungen»). tg

Link: [www.bielertagblatt.ch](http://www.bielertagblatt.ch)

Das Programm der Tagung als PDF-Datei