

Pressemitteilung

Berlin, 23. August 2018

Schulstart nach den Ferien – Schlafmediziner verraten, wie das frühe Aufstehen wieder gelingt

Wenn Kinder – und Erwachsene – nach den Ferien wieder früh aufstehen müssen, ist es für alle eine Herausforderung. Während dieser Umstellung herrscht in Deutschland eine Art kollektiver Jetlag. Der Körper braucht circa zwei bis drei Tage, um sich an eine Zeitumstellung von zwei Stunden zu gewöhnen. Professor Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité in Berlin und Vorsitzender der Initiative „Deutschland schläft gesund“, verrät seine besten Tipps.

Hinweis für Redaktionen: Für Interviews zum Thema steht auch der Ko-Vorsitzende der Initiative „Deutschland schläft gesund“, Professor Dr. Helmut Teschler, Chefarzt des Schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik, Universitätsmedizin Essen zur Verfügung. Kontakt über das Presse- und Redaktionsbüro der Initiative: 030-308811-64

Wie viele Menschen haben Probleme mit dem Wiedereinstieg nach den Ferien?

„Das wissen wir nicht genau, weil es solche Erhebungen bisher nicht gibt. Aber 35 Prozent der Deutschen leiden im Alltag unter so großen Schlafproblemen, dass sie morgens nicht ausgeruht sind und tagsüber mit Müdigkeit und Konzentrationsstörungen kämpfen. Circa 15 Prozent sind im Normalfall fast jede Nacht von Schlafstörungen betroffen. In Umstellungszeiten, wie zum Beispiel nach den Ferien, leiden gerade diese Personen und es sind noch einige mehr.“

Schlafen wir im Urlaub wirklich so viel?

„Wir schlafen im Urlaub nur die ersten Tage länger. Danach schlafen wir nur noch den sogenannten Wohlfühlschlaf, also den Schlaf, den der Körper braucht, zum Beispiel sieben bis acht Stunden. Gehen wir wieder arbeiten, schlafen die meisten kürzer. Allein das macht den Start schwerer. Hinzu kommt die Schlafzeit, die sich im Urlaub nach hinten verschiebt. Zu Arbeitsbeginn muss man wieder zeitiger ins Bett und steht früher auf. Diese Umstellung dauert umso länger, je mehr ich meinen Schlaf im Urlaub verschoben habe. Empfehlung für zukünftige Urlaube: Bereits ein bis drei Tage vor Arbeitsbeginn den Schlaf wieder nach vorn verschieben. Kinder haben im Übrigen dieselben Probleme wie Erwachsene. Da sie die Schlafzeit im Urlaub oft noch mehr in die Nacht verschieben, kann die Gewöhnung an das zeitige Wecken durchaus länger als ein bis drei Tage dauern.“

Welche sind die besten Tipps, damit das frühe Aufstehen wieder gelingt?

1. Am Wochenende vor dem Arbeitsbeginn sollte man am Sonntagmorgen nicht zu lange im Bett bleiben und keinen Mittagschlaf oder Power-Nap machen. Das sollte ein frühzeitigeres Zubettgehen erleichtern.
2. Die Mahlzeit am Abend nach vorn verlegen und nicht, wie vielleicht im Urlaub, eher spät essen.
3. Morgens mit hellem Licht wecken lassen, beziehungsweise dieses nach dem Läuten des Weckers suchen. Am besten ist der Sonnenschein.

Pressemitteilung

4. Eine Wechseldusche und eine Tasse Kaffee oder nach Belieben auch grüner oder schwarzer Tee können den Start in den Tag auch erleichtern.
5. Plagt man sich mit Müdigkeit, sollte man die Pause für ein Nickerchen nutzen und nicht zur zehnten Tasse Kaffee greifen.
6. Die Strategien für Kinder sind dieselben wie für Erwachsene. Die Eltern sollten hier ihre Vorbildfunktion wahrnehmen und mitmachen, auch wenn sie nicht betroffen sind.
7. Die Schulverantwortlichen sollten vor allem für die älteren Schüler den Schulbeginn nach hinten verlegen. Diese Empfehlung existiert schon seit langer Zeit, wird bisher in Deutschland aber kaum umgesetzt.
8. Eine Alternative wäre, den Schulbeginn zumindest in den ersten Tagen nach den Ferien später beginnen zu lassen und dann langsam auf eine zeitigere Uhrzeit innerhalb der ersten Woche zu steigern.

Über die Initiative „Deutschland schläft gesund“:

„Deutschland schläft gesund“ e.V. ist eine Initiative der Deutschen Stiftung Schlaf und besteht seit April 2018. Die Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, ein Bewusstsein für den gesunden Schlaf zu schaffen und über den ungesunden Schlaf aufzuklären: bei denen, die unser Gesundheitssystem gestalten, bei den Krankenkassen und bei denen, die Patientinnen und Patienten betreuen. Die Initiative versteht sich als Plattform, die eine möglichst breit aufgestellte Expertise rund um das Thema Schlaf und Schlafforschung sammeln will. Sie ist offen für Betroffene, Selbsthilfegruppen, Experten, Verbände, Unternehmen und Stiftungen.

Vorsitzende des Vereins „Deutschland schläft gesund“ sind Prof. Dr. Helmut Teschler, Chefarzt des Schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik, Universitätsmedizin Essen, und Prof. Dr. Ingo Fietze, Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité in Berlin und Autor von „Die übermüdete Gesellschaft“ (Rowohlt 2018). Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ hat ihren Sitz in Berlin.

Weitere Informationen unter:

www.deutschland-schlaeft-gesund.de/ info@deutschland-schlaeft-gesund.de

Pressekontakt:

Presse- und Redaktionsbüro der Initiative „Deutschland schläft gesund“

Fredrik Barkenhammar | Jennifer Scheibel

Telefon: 030 308811-64 | Fax: 030 308811-11

E-Mail: presse@deutschland-schlaeft-gesund.de