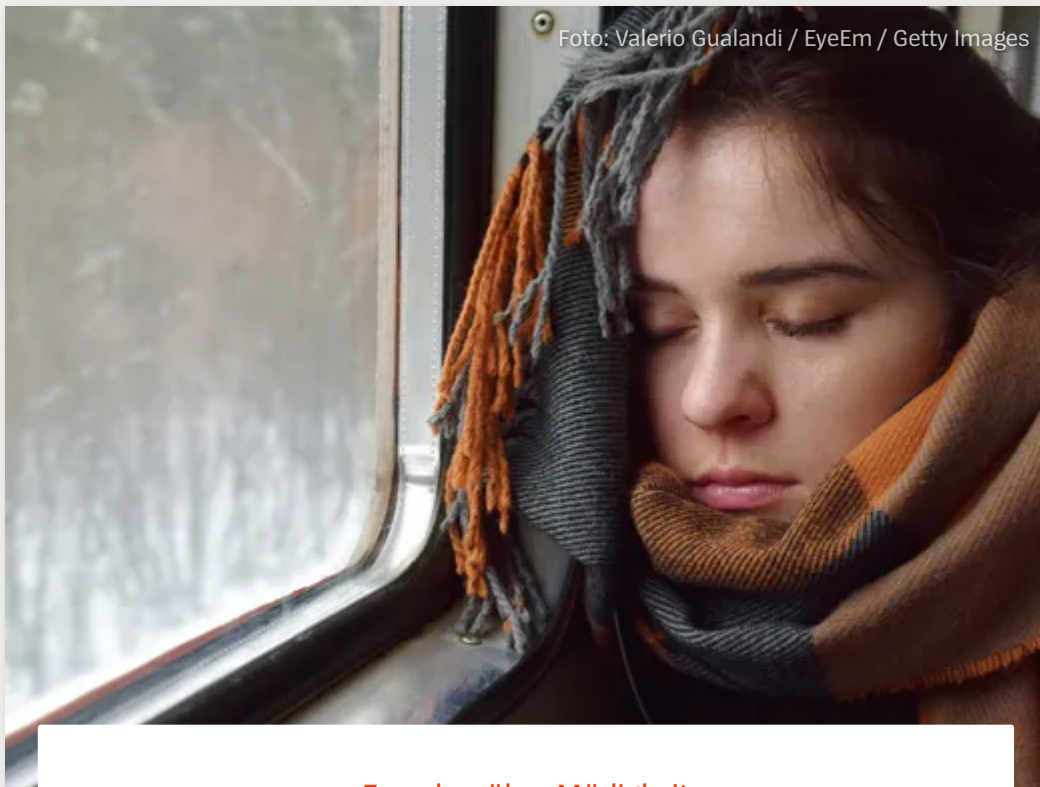




Startseite > Gesundheit > Schlaf > Schlafen im Winter: Warum wir in der kalten Jahreszeit anders funktionier



Forscher über Müdigkeit

## **S+** Warum brauchen wir im Winter mehr Schlaf, Herr Kunz?

Sie fühlen sich gerade besonders schlapp? Mit Befindlichkeiten hat das nichts zu tun, sagt Schlafmediziner Dieter Kunz. Ein Interview über den Winterschlaf des Menschen, Winterdepressionen – und was dagegen hilft.

Von **Marthe Ruddat**  
01.03.2023, 11.45 Uhr



8 Min



**S**PIEGEL: Herr Kunz, wie viele Stunden haben Sie vergangene Nacht geschlafen?

**Kunz:** Ich habe heute Nacht zehn Stunden geschlafen. Aber das ist etwas schief.

### Zur Person

---



Foto: Privat

**Dieter Kunz**, Jahrgang 1961, ist Chefarzt der Abteilung Schlaf- und Chronomedizin am Alexianer St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin und Leiter der Arbeitsgruppe Schlafforschung & Klinische Chronobiologie am Institut für Physiologie der Berliner Charité.

**SPIEGEL:** Inwiefern ist das schief?

**Kunz:** Ich bin einer derjenigen, die schon ganz am Anfang der Pandemie an [Corona](#) erkrankt sind und auch keinen milden Verlauf hatten. Viel schlimmer ist aber [Long Covid](#). Wenn ich

nicht mindestens neun Stunden schlafe, bin ich tagsüber zu nichts zu gebrauchen. Und selbst wenn ich so viel schlafe, muss ich aufpassen, mich nicht zu überlasten. Das hat mit meinem Schlaf von früher nichts zu tun. Corona hat bei mir wie bei vielen anderen auch zu einem deutlich erhöhten Schlafbedürfnis geführt – ohne dass dabei die eigentlichen Funktionen von Schlaf erfüllt werden. Ich glaube, Long Covid wird uns auch deshalb in den nächsten Jahren noch erheblich in Atem halten und wird bisher noch zu wenig beachtet.

**SPIEGEL:** Welche Funktion hat Schlaf?


**Kunz:** Beim Schlafen geht es nicht darum, einfach mal die Füße hochzulegen und sich zu entspannen. Nachts wird gearbeitet, da wird die Party des Lebens aufgeräumt, alles, was wir tagsüber kaputt gemacht oder durcheinandergebracht haben. Und zwar nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper.

**SPIEGEL:** Deshalb können wir krank werden, wenn wir nicht genug schlafen?

**Kunz:** Wenn nicht genug Zeit ist zum Aufräumen oder wir ständig gestört werden, dann fühlen wir uns tagsüber nicht gut, sind nicht so leistungsfähig und werden krank, wobei das nicht kategorial, sondern dimensional zu verstehen ist – die Übergänge sind fließend. Wir funktionieren nicht mehr so gut, das betrifft das Immunsystem, den Stoffwechsel, Gedächtnisabspeicherung oder das Lernen, das ohne Schlaf nicht stattfinden kann. Das heißt zum Beispiel für das prozedurale Lernen, wenn wir motorische Programme üben, etwa Klavierspielen oder Fußball, dann können wir die nur wieder abrufen, wenn wir danach qualitativ gut schlafen.

## Mehr zum Thema


---

 **Unruhige Nächte: Wie Schlafprobleme entstehen – und was Sie dagegen tun können** Von Jule Lutteroth

---

**SPIEGEL:** Das Schlafbedürfnis ist aber individuell, oder?

**Kunz:** Mit etwa 20 Jahren ist das Gehirn ausgereift und es ist festgelegt, wie viel Schlaf jemand braucht. Das ändert sich nicht mehr. Und es gibt tatsächlich Menschen, die mit vier oder fünf Stunden Schlaf auskommen und auch mit 80 Jahren noch kerngesund sind. Andere Menschen funktionieren tagsüber nur gut, wenn sie zehn Stunden schlafen. Es gab Bemühungen zu schauen, warum es diese Unterschiede gibt, wir konnten aber noch nicht herausfinden, was bei den Menschen mit kurzem Schlafbedürfnis anders läuft.

**SPIEGEL:** Für eine [kürzlich veröffentlichte Studie](#)  haben Sie und Ihr Team analysiert, inwiefern sich unser Schlaf im Laufe eines Jahres verändert. Was haben Sie herausgefunden?

**Kunz:** Bei einer größeren Gruppe von Menschen mit neurologisch-psychiatrischen Schlafstörungen konnten wir gemittelt über das Jahr deutliche Unterschiede in der Schlafarchitektur sehen. Wir haben festgestellt, dass die Patientinnen und Patienten in den Monaten November bis Februar im Schnitt 50 Minuten länger geschlafen haben, als von März bis Juni. Parallel hat sich der REM-Schlaf verändert: Im Winter war der etwa 100 Minuten lang, im Sommer nur noch 70 Minuten. Unabhängig davon haben wir festgestellt, dass der Tiefschlaf über das Jahr gesehen gleich lang ist, aber im Herbst – September bis November – 30 Minuten kürzer. Das sind Größenordnungen, die uns überrascht haben.

**SPIEGEL:** Gleichzeitig hatten die Probandinnen und Probanden ihrer Studie alle gewisse Schlafstörungen.

**Kunz:** Richtig, wir schreiben auch, dass sich die Ergebnisse nicht einfach auf gesunde Menschen übertragen lassen. Aber ich gehe davon aus, dass die Effekte bei normal Schlafenden sogar noch ausgeprägter sein werden, weil die störenden

Einflüsse wegfallen.

## Mehr zum Thema

---

**S+** **Gute Nacht: Ist nackt schlafen ungesund?** Von Jule Lutteroth

---

**S+** **Schnarchen, Nackenschmerzen, Schwangerschaft: Wie Sie gesund schlafen – und was Sie vermeiden sollten**  
Ein Interview von Katherine Rydlink

---

**SPIEGEL:** Heißt das, wir brauchen im Winter vermutlich mehr Schlaf?

**Kunz:** Zunächst einmal: Dass Schlaf auch beim Menschen eine Saisonalität hat, haben subjektive Daten, also Befragungen, schon früher gezeigt. Wir konnten nun auch mit objektiven Daten zeigen, dass Menschen so funktionieren wie jedes Tier auf diesem Planeten: Auch wir haben eine Saisonalität in der Physiologie. Wir funktionieren im Winter also anders als im Sommer. Das müssen wir erst einmal zur Kenntnis nehmen, auch wenn wir den Eindruck haben, im Winter genauso zu funktionieren wie im Sommer. Dem ist nicht so und das hat alles nichts mit Befindlichkeiten zu tun: Wir funktionieren nicht richtig, wir sind nicht leistungsfähig und im Zweifelsfall werden diejenigen auch eher krank, die ein erhöhtes Risiko dafür haben. Darauf sollten wir uns einstellen.

**SPIEGEL:** Wie das?

**Kunz:** Zum Beispiel sollten wir den Menschen die Möglichkeit geben, im Winter länger zu schlafen als im Sommer. Warum kann die Schule im Winter nicht erst um neun Uhr beginnen? Ich gehöre auch zu den wenigen Angehörigen meines Gebiets, die die Zeitumstellung befürworten.

**SPIEGEL:** Warum? Uns wird ja bald wieder eine Stunde Schlaf geraubt.

**Kunz:** Jein. Die meisten Erwachsenen verarbeiten die

Zeitumstellung recht flott. Man muss sich auch wirklich fragen: Wer geht denn jeden Tag um die gleiche Uhrzeit ins Bett und schläft gleich viel? Der eine guckt bis spät abends ein Fußballspiel, der andere geht mal ins Theater, unsere Schlafzeiten verändern sich ständig. Von einer Stunde weniger mal zwischendurch werden die Leute nicht gleich krank. Wenn wir mal überlegen: Die Schule beginnt um acht Uhr. Das heißt, dass wir dank der Zeitumstellung »nur« auf sechs Wochen kommen, in denen Schulkinder kein Tageslicht sehen, bevor sie in die Schule müssen. Wenn wir aber in der ständigen Sommerzeit leben würden, dann würden wir in einer Stadt wie Berlin auf drei bis vier Monate kommen. Das wäre für die Gesundheit eine Katastrophe. Und wenn wir dauerhaft in der Winterzeit leben würden, dann würde beispielsweise im Juni bereits um fünf Uhr morgens die Sonne am Himmel stehen. Am stärksten davon beeinflusst wären Kinder: Wenn man deren Schlafzimmer nicht komplett abdunkeln würde, wären die um vier Uhr wach.

---

»Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass wir im Herbst unsere Physiologie runterfahren, so wie Tiere in den Energiesparmodus schalten.«

---

**SPIEGEL:** Das heißt Kinder und Erwachsene reagieren noch einmal unterschiedlich auf die Jahreszeiten?

**Kunz:** Es konnte schon in vielen epidemiologischen Studien gezeigt werden, dass Saisonalität bei jüngeren Menschen sehr viel stärker ausgeprägt ist als bei älteren Menschen und sie Frauen mehr betrifft als Männer. Spannend ist auch, dass wir nicht alle am 21. Dezember in den Winterschlaf fallen oder anfangen eine Winterdepression zu entwickeln, sondern Betroffene das meist erst im Februar oder März entwickeln.

**SPIEGEL:** Wie ist das zu erklären?



**Kunz:** Das ist nicht ganz klar. Aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass wir im Herbst unsere Physiologie runterfahren, so wie Tiere in den Energiesparmodus schalten. Ab da leben wir von unseren Speichern. Der Winterschlaf ist ja in Wirklichkeit kein richtiger Schlaf, sondern ein Energiesparmodus. Und wir erleiden wohl etwas Ähnliches. Wir merken das aber die ersten Monate gar nicht und nur einige erleben im Februar/März Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, vermehrten Schlaf, das, was die saisonal affektive Störung, also die Winterdepression ausmacht. Bei denen waren die Speicher wahrscheinlich nicht ausreichend.

**SPIEGEL:** Woher weiß ich, wie viel Müdigkeit normal ist?

**Kunz:** Die Frage ist, was Sie mit »normal« meinen. Meinen Sie »gesund«? Oder meinen Sie »repräsentativ«? Wenn wir über Schlaf sprechen heißt »normal« häufig »repräsentativ für eine schlafgestörte Gesellschaft«. Wir werden ständig vom Wecker geweckt, dann ist das Gehirn einfach noch nicht fertig mit dem, was es machen wollte. Zur saisonal affektiven Schlafstörung: Die reagiert sehr schnell auf Lichttherapie. Es gibt Leuchten, die relativ gut helfen, wenn man sich besonders am Vormittag vor solch eine Lampe setzt. Wenn Licht nicht hilft, dann ist es keine Winterdepression und dann sollte man zum Arzt gehen. **S**

-----  
[Feedback](#)

### Mehr lesen über

Schlaf

Schlafstörungen

Leben

Depressionen

## Kostenlose Online-Spiele >

[mehr Spiele](#)

Kreuzworträt-  
sel

Solitär

Sudoku

Mahjong

Bubble-  
Shooter

## Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

### Auto

Bußgeldrechner

Firmenwagenrechner

### Job

Brutto-Netto-Rechner

Jobsuche

Kurzarbeitergeld-Rechner

Studienfächer erklärt

### Finanzen

Gehaltsvergleich

Versicherungen

Währungsrechner



## Freizeit



Bücher bestellen  
Eurojackpot  
GlücksSpirale  
Gutscheine  
LOTTO 6aus49  
Seniorenportal  
Spiele  
Streaming Guide  
Das tägliche Quiz

## Alle Magazine des SPIEGEL

**DER SPIEGEL**

**S-Magazin**

**SPIEGEL  
BESTSELLER**

**SPIEGEL WI**

## SPIEGEL Gruppe

[Abo](#) [Abo kündigen](#) [Shop](#) [manager magazin](#)

[Harvard Business manager](#) [11FREUNDE](#) [Werbung](#) [Jobs](#) [MANUFAKTUR](#)

[SPIEGEL Akademie](#) [SPIEGEL Ed](#)

---

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Nutzungsbedingungen](#)

[Teilnahmebedingungen](#) [Cookies & Tracking](#) [Newsletter](#) [Kontakt](#)

[Hilfe & Service](#) [Text- & Nutzungsrechte](#)



Facebook



Instagram



Wo Sie uns noch folgen können