

# „Man war früher nicht sicher, wieder aufzuwachen“

Schlafforscher Michael Feld über infernalisches Schnarchen und die Nachteile einer aufgeheizten, feierwütigen Großstadt für die Nachtruhe

*Wie haben Sie geschlafen, Herr Feld?*  
In dieser Nacht habe ich gut geschlafen.

*Das klingt, als schliefen Sie sonst schlecht?*

Man muss die Sünde kennen, um sie zu bekämpfen, heißt es. Ich weiß jedenfalls, wie es ist, ruhelos zu sein, und habe beizeiten gelernt, abzuschalten und loszulassen. Mal klappt das besser, mal schlechter.

*Sie haben auf der Insel Sylt praktiziert und sind in Ihre Heimatstadt Köln zurückgekehrt. Schlief man in Köln besser?*

Schlechter. Was bringt uns um Schlaf? Lärm! Lautstärke! Unruhe! Köln ist feierlaunig und nachtaktiv. Hier ist ständig etwas los. Das bedeutet aber auch eine Störung für die Ruhebedürftigen. „Ihr wollt feiern, wir wollen schlafen“, hat mir mal ein Betroffener gesagt. Dazu gehört auch der Flughafen Köln/Bonn, der kein Nachtflugverbot kennt. Eine Einflugschneise führt über den Kölner Süden.

*Was sagen Sie zum Kölner Klima?*

Es ist häufig zu warm hier, um wirklich gut schlafen zu können. Grundvoraussetzung für einen erholsamen Schlaf ist, dass der Körper abends seine Temperatur herunter regeln kann, wie er das seit jeher tut, um sich einer gesunkenen Außentemperatur anzupassen.

„Ständig gibt es Kölsch.“

Das lässt einen zumindest eher schlummern und vergessen, macht den Schlaf insgesamt aber meist schlechter

Auf dem Land funktioniert das. Der Schlaf ist erholsamer. In Köln nicht. Die Stadt hat sich meist zu sehr aufgeheizt.

*Gibt es deshalb manchmal nachts Streit?*

Von etwa 21 Uhr an geht die Körpertemperatur herunter. Zwischen 2 und 4 Uhr morgens ist sie am tiefsten. Deshalb sind wir um diese Zeit besonders empfindlich und auch ein wenig unleidlich. Natürlich will dann niemand Partygeschrei vor seiner Wohnung haben wie am Brüsseler Platz.

*Köln ist zu warm, Köln ist zu laut. Schlechte Zeiten für Schläfer?*

Sagen wir es andersherum. Wer nachts arbeitet, fühlt sich hier nicht so leicht einsam. Polizei, Feuerwehr, Krankenhäuser, Feiern, Einkaufende – hier ist im-

mer was los. Aus München kennt man das anders. Um 21 Uhr sind dort die Läden herunter geklappt.

*Was hilft uns denn hier in Köln in den Schlaf?*

Wer abends betet, schläft in der Regel besser, haben wir in einer jüngst veröffentlichten Studie herausgefunden. Da hinter dem Schlaf immer eine Art Kontrollverlust steht, fühlen Gläubige sich eher geschützt. In einer Stadt, die sich durch diese gewaltige gotische Kathedrale definiert, hat es mancher einfacher. Wer betet, befreit sich auch eher vom seelischen Tagesmüll. Das gilt auch für abendliches Tagebuchschreiben.

serie

## WIR MÜSSEN REDEN

Heute mit:  
Michael Feld

*Schliefen wir früher besser?*

Überhaupt nicht. Wenn Sie ins Freilichtmuseum Kommern gehen fällt auf, wie klein und unbequem Betten früher waren. Man schlief halb sitzend. Man musste vor allem schnell auf den Beinen sein können. Um ein Feuer zu löschen, das umgeschlagen war oder einen Feind abzuwehren, ob Mensch oder Tier. Und dann die ganzen Sagen- und Gruselgestalten wie Albe und Nachtmahre, die im Schlaf kamen, die Frauen ein Wechselbalg unterjubelten, Männern den Samen raubten oder und die Kinder auffraßen. „Morgen früh, wenn Gott will, wirst Du wieder geweckt“. Das Kinderlied beschreibt den damals häufigen nächtlichen Kindstod. Man war früher nicht sicher, wieder aufzuwachen.

*Spendeten die vielen Kirchen nicht ein wenig Zuversicht?*

Wo viele Kirchen stehen, gibt es in der Regel auch viele Kneipen. Die hohe moralische Latte muss unterlaufen werden können. In der Regel geht Katholizismus mit Oralität einher. Sprich: es wird viel gegessen und vor allem getrunken. Ständig gibt es Kölsch. Das lässt einen zumindest eher schlummern und vergessen, macht den Schlaf insgesamt aber meist schlechter.

*Sind Sie Kölner?*

Sagen wir: gelernter Kölner! Im Alter von zwei Jahren bin ich in die Stadt gekommen. Ich habe hier Medizin studiert und promoviert. Im Jahr 2000 las ich im Internet ein Arbeitsangebot für die Nordseeklinik Sylt. Man nahm mich, und ich bin vier Jahre geblieben. Aber letztlich ist man auf einer Insel



Schlafmediziner Michael Feld

Foto: Uwe Schmitz

doch isoliert. Zur Kontaktfreude in Köln gehört natürlich eine gewisse Oberflächlichkeit. Weil der Umgang mit vielen Menschen die Nachhaltigkeit nicht immer begünstigt.

*Was beschäftigt einen Schlafmediziner?*

Schnarchen ist ein Riesenthema. Der Preis für das Sprechen ist ein allein durch Muskelspannung geöffneter Rachen. Im Schlaf entstehen dort häufig Engstellen, wenn

man über 35 Jahre alt ist Das ist der Preis des Älterwerdens. Aber wir Männer machen diesen infernalisches Lärm.

*Schnarchen Frauen auch?*

Nach meiner Erfahrung erst nach den Wechseljahren. Aber dann sind sie schnell mit den Männern gleichauf. Frauen werden aber von ihrem eigenen Schnarchen eher wach.

*Woher kommt das?*

Das ist entwicklungsgeschichtlich bedingt. Frauen hören ihre Kinder, wenn sie nach ihnen rufen. Sie sind auch diejenigen, die von alters her nach dem Rechten sehen. Männer überschlafen das alles. Sie sind eher tagesmüde, leiden unter hohem Blutdruck und Übergewicht.

*Warum brauchen wir Schlafmediziner?*

Ich bin Allgemeinarzt und habe mich zusätzlich auf Schlaf spezialisiert. Stressverdichtung, Informationsfülle, Termin- und Leistungs-

„Schnarchen ist der Preis des Älterwerdens. Wir Männer machen diesen infernalisches Lärm

tungsdruck – all das übt Druck auf den Schlaf aus, der uns eigentlich erholen soll und kann zu Folge-Erkrankungen führen. Versicherungen tun sich immer schwerer damit, Schlafanalysen vernünftig zu erstatten. Weil ihre Richtlinien aus einer Zeit stammen, in der man Digitalisierung, Globalisierung und ständige Erreichbarkeit durch Handys noch nicht kannte. Manchmal fühle ich mich wie ein Pionier.

*Können Sie erklären, warum Probleme uns nachts manchmal so riesengroß erscheinen?*

Ein Hauptgrund hierfür ist die Ausschüttung des körpereigenen Cortisols, die nachts heruntergefahren wird. Cortisol erhöht den Blutzuckerspiegel und wirkt stimmungsaufhellend. Wachen wir nachts auf, erscheinen Probleme uns riesengroß. Schreibt man diese Themen nachts auf und liest sie morgens um 11 Uhr, wundert man sich, was einen um den Schlaf gebracht hat. Am besten wiederholt man in so einer Schlafpause das kölsche Mantra „Et hätt noch immer joot jejang.“

Das Gespräch führte  
Peter Pauls

## Zur Person und zur Serie

Michael Feld wurde 1970 geboren und wohnt in Köln, seitdem er zwei Jahre alt ist. Sein Medizinstudium schloss er 2000 mit der Promotion ab. Er ist Facharzt der Allgemeinmedizin und insbesondere auch als Schlafmediziner bekannt. Seine Kölner Praxis hat er in der Agrippinawerft 16 im Rheinauhafen. Michael Feld ist häufiger auch im WDR-Fernsehen

(„WDR Service-Zeit-Gesundheit“ und „Ärzte auf Rädern“) und im ZDF („Drehscheibe Deutschland“, „Die Ärzte“, „Volle Kanne“) zu sehen.

In der Reihe „Wir müssen reden“ spricht die Redaktion mit Kölnern, die etwas zu sagen haben. Die Interview-Serie erscheint in loser Folge im Lokalteil. (sbs)

## TANZBRUNNEN

### Musik und Klaaf bei freiem Eintritt

„Musik und Klaaf am Tanzbrunnen“ heißt es am Sonntag, 6. August, auf dem Open-Air-Gelände im Rheinpark. Durch den kölschen Nachmittag führt Moderator Dieter Steudter. Beginn ist um 14.30 Uhr mit einer Gruppe des Stadtmusikverbandes Köln, dem Mandolinen-Orchester Frechen. Es folgen Akkordeonistin Jutta Gersten, Sänger Tomy Walter, Redner Peter Kolb, Stimmenimitator Dieter Jacobs und die Gruppe Kläävbotze. Die musikalische Begleitung „met Tröt und Elektrokomm“ übernimmt Manfred Krombach. (cs)



Jutta Gersten

## ONKOLOGIE

### Zertifikat für CIO der Uniklinik

Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) der Uniklinik Köln ist erneut von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert worden. Zwei Tage lang untersuchten die Prüfer der Fachgesellschaft die Abteilung des Kölner Krankenhauses. Schwerpunkt wurde auf die Zusammenarbeit von Teams verschiedener Fachrichtungen gelegt, die für die Therapie von krebskranken Kindern wichtig sind. Außer Medizinern sind das unter anderem die Pflegekräfte, der psychosoziale Dienst, Ernährungsberater und Physiotherapeuten.

Das CIO gehört zu den größten kideronkologischen Abteilungen Deutschlands. (ris)

# IKONO

Möbelmanufaktur

Gewinnen Sie ein Abendessen für zwei Personen im Restaurant Carpe Diem

## Ein Sofa geht auf Reisen.

Erleben Sie in einem wunderschönen Ambiente einen unvergesslichen Abend bei einem erlesenen Essen sowie Getränken am 11.08. im Restaurant Carpe Diem im Golfclub St. Urbanus.

Teilnahme über Hotline-Nummer: 01379 / 88 52 13  
Hotline bis 05.08. 24:00 Uhr

0,50€/ Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk abweichend.  
Teilnahmebedingungen auf [www.ksta.de/ikono](http://www.ksta.de/ikono) und [www.rundschau-online.de/ikono](http://www.rundschau-online.de/ikono). Teilnahme ab 18 Jahre.

Besuchen Sie unseren Store im Kölner Rheinauhafen.  
Im Zollhafen 13 · 50678 Köln · Telefon: 0221 / 310 94 10

Unser Partner:

IKONO.de