



Aktionstag Erholsamer Schlaf

21. Juni 2023

*Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM)
klären auf zu folgenden Themen:*

Melatonin-Gummibärchen und Co.

Wundermittel für den Schlaf – und was wirklich davon zu halten ist

Schlafen wie die Neandertaler –

Was wir von unseren Urahnen oder Naturvölkern über Nachtruhe lernen können

Schlafforschung zwischen Wissenschaftlichkeit und Kommerz.

Das Dilemma eines Themas und seiner öffentlichen Wahrnehmung

Augen zu und durch?

Wann Schlafstörungen auftreten können – und wann Sie sich Hilfe holen sollten



Infos finden Sie unter www.dgsm.de

PRESSEINFORMATIONEN

DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf: „Einfach schlafen!“ ist gar nicht so leicht

Für Millionen Menschen ist es genau genommen unmöglich, denn sie haben Schlafstörungen und Schlafstörungen. Ein- und/oder Durchschlafstörungen, die obstruktive Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom können durch die hohe Anzahl an Betroffenen in der Bevölkerung mittlerweile als Volkskrankheiten bezeichnet werden. Es ist ein primäres Ziel der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) den Patientinnen und Patienten Hilfestellung anzubieten, um seriöse, wissenschaftlich untermauerte Inhalte von Mythen über den Schlaf und falschen Angaben zum optimalen Schlafverhalten unterscheiden zu können. Die DGSM will anlässlich ihres **Aktionstages Erholsamer Schlaf** am 21.6. 2023 über einige populäre „Wundermittel für den Schlaf“ aufklären, Tipps geben, wie man zu natürlichem, gesundem Schlaf zurückfinden kann und wem man bei Schlafproblemen vertrauen sollte.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) nutzt jährlich den 21. Juni als längsten Tag des Jahres für einen eigenen nationalen Schlaftag. Mit dem **DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf** will die Gesellschaft kontinuierlich auf die Bedeutung des Themas Schlaf aufmerksam machen und dafür sensibilisieren. Das Motto in diesem Jahr lautet **„Einfach schlafen!“** und zielt darauf ab, über grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schlaf und Schlafstörungen zu informieren. Damit soll Betroffenen und Interessierten Orientierung und Hilfe inmitten des riesigen Marktes von Produkten rund um das Thema Schlaf geboten werden.

Die DGSM ist mit mehr als 2.200 Einzelmitgliedern aus allen Bereichen der Medizin, Psychologie und Naturwissenschaften und mehr als 300 qualitätsgesicherten zertifizierten Schlaflaboratorien die größte schlafmedizinische Fachgesellschaft in Europa.

Mit dem „Aktionstag für erholsamen Schlaf“ macht sie auf die Auswirkungen gestörten Schlafes aufmerksam und setzt sich für eine Verbesserung der Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen ein. Sie veranstaltet regelhaft Fortbildungen, wissenschaftliche Kongresse und beteiligt sich an der Erstellung von medizinischen Leitlinien und Fachpublikationen. Sie ist gemeinsam mit der österreichischen und schweizerischen Fachgesellschaft Herausgeber der Fachzeitschrift Somnologie. Anlass jährlich an bundesweiten Aktionen, um mehr Verständnis für die Notwendigkeit von ausreichendem und erholsamem Schlaf für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit jedes Einzelnen zu festigen. Durch Ergebnisse aus der Schlafforschung haben sich in den zurückliegenden Jahren für viele gesellschaftliche, medizinische und berufliche Felder bedeutsame Erkenntnisse zu Schlafstörungen ergeben und es kann präventiv und therapeutisch den Schlafstörungen entgegengewirkt werden. Auf der Homepage der Gesellschaft unter www.dgsm.de stehen zum Beispiel Ratgeber für Patienten, die an Schlafstörungen leiden, zum Download zur Verfügung, es finden sich deutschlandweit Kontakte von Schlaflaboren und eine Vielzahl weiterer Informationen.

Auroren der folgenden Presseinformationen sind PD Dr. Anna Heidbreder, Dr. Dora Triché und Dr. Hans-Günter Weeß von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sowie Prof. Till Roenneberg, München, und Luísa K. Pílz, Berlin.

Schlafforschung zwischen Wissenschaft und Kommerz

Der Schlaf rückte in den letzten Jahrzehnten und ganz besonders in den letzten Jahren immer stärker in den Fokus der Aufmerksamkeit sowohl der medizinischen und psychologischen Fachleute wie auch der Allgemeinwahrnehmung. Mehr und mehr Forscher:innen beschäftigen sich mit diesem Zustand, in dem wir immerhin ein Drittel unseres Lebens verbringen, aber auch mit den schlafbezogenen Erkrankungen. Die Schlafmedizin ist eine sehr breitgefächerte Disziplin, die zur optimalen Abdeckung aller Erkrankungen eine interdisziplinäre Zusammenarbeit benötigt. Fachkolleg:innen aus dem pneumologischen, hals-, nasen- ohrenärztlichen, neurologischen psychiatrischen und pädiatrischen Bereich nähern sich durch verschiedene Forschungsschwerpunkte den sehr unterschiedlichen Erkrankungen, die während des Schlafes auftreten. In den schlafmedizinischen Zentren werden multizentrische Studien initiiert, um auf dem Gebiet der schlafbezogenen Atmungsstörungen, insbesondere der obstruktiven Schlafapnoe, der Hypersomnolesenzen wie der Narkolepsie, des Restless-Legs-Syndroms und der Parasomnien Fortschritte zu erzielen.

Das große öffentliche Interesse und die durch die Volkskrankheiten Insomnie (= Ein- und/oder Durchschlafstörung), obstruktive Schlafapnoe und Restless-Legs-Syndrom hohe Anzahl an Betroffenen in der Bevölkerung rufen auch einige pseudomedizinische und überwiegend kommerziell interessierte Anbieter auf den Plan, die ihre Produkte vermarkten möchten. Recherchen im Internet ergeben somit eine große Anzahl von unterschiedlich fundierten und korrekten Angaben über Ursachen und Therapieoptionen der Erkrankungen.

Es ist ein primäres Ziel der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) den Patient:innen Hilfestellung anzubieten, um seriöse, wissenschaftlich untermauerte Inhalte von Mythen über den Schlaf und falschen Angaben zum optimalen Schlafverhalten unterscheiden zu können. Besonders im Fokus steht dabei zu vermeiden, dass unwirksame und teure „Gadgets“ zur vermeintlichen Verbesserung der Schlafqualität vermarktet werden. Auch „Omas pflanzliche Hausmittel“ können manchmal wirksam sein und nicht jede Störung muss gleich ärztlich behandelt werden. Die Therapie von schlafbezogenen Erkrankungen darf aber genauso wenig bagatellisiert werden und soll nicht von finanziellen Interessen ohne entsprechende Qualifikation geleitet sein.

In diesem Sinne lädt die DGSM alle Interessierten und Betroffenen zu einer Online-Talkrunde am 21.06.2023 ab 16 Uhr ein, um über verschiedene Angebote bei gestörtem Schlaf zu sprechen und dabei zu unterstützen, diesen der Situation entsprechend korrekt einzuordnen.

#melatoningummibaerchen

Zehn Wundermittel für den Schlaf – und was wirklich davon zu halten ist“

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie) stellen eine der häufigsten Erkrankungen dar und gelten als Volkskrankheit. Epidemiologische Studien zeigen, dass zwischen 6 und 10 % der Bevölkerung eine behandlungsbedürftige Insomnie haben. Nach internationalen Studien leiden mehr als 70 % der Betroffenen länger als ein Jahr und fast 50 % länger als drei Jahre an dieser Erkrankung. Dies entspricht mindestens fünf Millionen Bundesbürgern. Im deutschen Gesundheitssystem gibt es eine Versorgungslücke für die leitliniengestützte Behandlung der Insomnien, was auch die vorgenannte hohe Chronifizierungsneigung der Insomnien erklären kann.

Insomnien sind mit zahlreichen Einschränkungen in Bezug auf das psychosoziale Leistungsvermögen, die Gesundheit allgemein und die Lebensqualität verbunden. Es konnte gezeigt werden, dass jährlich bis zu 1,6 Prozent des Bruttosozialproduktes in Deutschland (ca. 50 Milliarden Euro) durch Absentismus und Präsentismus infolge der Insomnien als volkswirtschaftlicher Schaden entstehen. Die Insomnie ist außerdem assoziiert mit einer erhöhten Anzahl von Arbeits- und Verkehrsunfällen. Die chronische Insomnie ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von psychischen Störungen, wie z.B. Depressionen und Angststörungen. In unbehandelter Form stellt die Insomnie bei Depressionen und Alkoholabhängigkeit ein erhöhtes Rückfallrisiko dar. Chronische Insomnien erhöhen zudem das Risiko für körperliche Volkskrankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauf und Stoffwechselerkrankungen. „Weiterhin geht die Insomnie mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf bei chronischen Schmerzpatienten einher“, so die Neurologin und Schlafmedizinerin Anna Heidbreder.

Da wundert es nicht, dass viele Menschen nach Hilfe suchen. Für technische Schlafhilfen werden Milliarden Euros ausgegeben. Gemäß des Marktforscher Global Market Insights werden die Kosten für einen Zeitraum von fünf Jahren auf weltweit 27 Milliarden Dollar geschätzt, wobei diese Berechnung die Schlafmessinstrumente, die für das Smartphone verfügbar sind, nicht einberechnet. Bei der Crowdfunding Plattform Kickstarter sind über 1500 Projekte mit dem Thema „Sleep“ gelistet. Viele Projekte, für die Investoren gesucht werden, versprechen einen verbesserten Schlaf, ein erholt Aufstehen oder mehr Leistungsvermögen und Wohlbefinden am Tage durch eine bessere Schlafqualität.

Wieder gesund und natürlich schlafen dank neuester Technik oder alles nur fauler Zauber?

„Häufig vermitteln die sich auf dem Markt befindlichen Sleepgadgets dem Nutzer aufgrund ihrer Erscheinungsform einen hochtechnischen und wissenschaftlich fundierten Charakter“, erklärt Dora Triché von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Die allerwenigsten dieser Gadgets sind wissenschaftlich erprobt und in ihrer Wirksamkeit evaluiert. Viele Menschen mit Schlafstörungen sind nach dem Kauf enttäuscht, da sich der versprochene Erfolg nicht einstellt. Aus diesem Grunde rät die DGSM von entsprechenden Methoden und Präparate zur Behandlung von Schlafstörungen dringend ab. Vielmehr wird bei Schlafstörungen, welche mindestens 3-mal pro Woche über einen Zeitraum von vier Wochen auftreten, die Konsultation einer in Schlafmedizin erfahren Ärztin oder Arztes bzw. Psychotherapeutin oder Psychotherapeuten empfohlen.

Melatonin-Gummibärchen

Bei Melatonin handelt es sich um kein Schlafmittel im eigentlichen Sinne. Es wirkt auf den circadianen Schlaf-Wach-Rhythmus. Wirksamkeitsstudien zu Präparaten, welche rezeptfrei zu erhalten sind und Melatonin in nur sehr viel geringerer Dosierung enthalten, wie z.B. in Sprays oder Gummibärchen,

liegen nicht vor. Es kann aber eine noch geringere Wirksamkeit vermutet werden. Obwohl Melatonin ein körpereigener Stoff ist, kann über längere Zeiträume oral zugeführtes Melatonin Nebenwirkungen aufweisen. Es wird von Schläfrigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Benommenheit, allgemeiner Schwäche, Schwitzen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit/Nervosität, Unruhe, Aggressivität und morgendlicher Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Mundtrockenheit, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, aber auch Schlafstörungen, Alpträumen und Anstieg der Leberwerte berichtet.

Phytotherapeutika

Wissenschaftlich belegt ist die Wirksamkeit von pflanzlichen Schlafmitteln nur selten. Dies liegt an fehlenden Studien und wenn diese durchgeführt wurden, dann nur mit schlechter wissenschaftlicher Qualität. Medizinische Leitlinien sehen trotz dieser schlechten Studienlage einen leicht positiven Effekt von hochdosiertem Baldrian bei leichten Schlafstörungen. Ebenso deuten einzelne Studien über eine Reduzierung der ängstlichen Anspannung in der Bettsituation auf eine einschlafförderliche Wirkung von Lavendelöl bei leichten Schlafstörungen hin. Mischpräparate nach dem Motto „viel hilft viel“ haben eher vernachlässigbare Effekte auf den Schlaf.

Sleeptracker & Smartwatches

Sleeptracker und Smartwatches analysieren in der Regel über die Bewegungshäufigkeit und den Puls den Schlaf und seine Qualität. Mit diesen Parametern können aber nicht, wie häufig suggeriert, verlässliche Aussagen zur Schlafqualität getroffen werden. Studien haben vielmehr gezeigt, dass sich mit diesen Parametern lediglich orientierende Aussagen zur Gesamtschlafmenge, der Einschlafzeit und nächtlichen Wachphasen treffen lassen. „Würde es sich dabei um valide Parameter zur Analyse des Schlafes handeln, würden wir diese längst in der schlafmedizinischen Praxis einsetzen“, so Schlafmediziner Hans-Günter Weeß.

Gewichtsdecken

Eine Gewichtsdecke ist eine Decke, die zwischen vier und zehn Kilogramm wiegt und auf das vegetative Nervensystem einen sogenannten Tiefendruck („Deep Touch Pressure“) ausüben soll. Es soll in der Folge die Serotoninproduktion angeregt und die Produktion des Stresshormons Cortisol reduziert werden. Psychologisch gesehen kann eine Gewichtsdecke subjektiv das Gefühl einer „Umarmung“ und damit eine beruhigende und ggf. schlafförderlich wirkende Beruhigung vermitteln. Es gibt wenige Studien, welche bei psychiatrischen Patient:innen, wie z.B. bei depressiven Menschen, Patient:innen mit bipolarer Störung oder generalisierter Angststörung und ADHS einen positiven Effekt auf den Schlaf nahelegen.

Einschlafroboter

Ein Einschlafroboter ist ein Gerät, das ebenfalls über eine beruhigende Wirkung beim Einschlafen helfen soll. Es gibt verschiedene Arten von Einschlafrobotern, welche über Licht- oder Klangeffekte beispielsweise die Atmung verlangsamen und damit eine schlafförderliche Entspannung herbeiführen möchten. Es handelt sich dabei aber nicht um ein medizinisches Gerät und es ist nicht zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen geeignet. Wirksamkeitsstudien liegen nicht vor.

Lichtmetronome

Ein Lichtmetronom ist ebenfalls als Einschlafhilfe gedacht. Rhythmische Lichtimpulse sollen die Atmung verlangsamen und eine einschlafförderliche Entspannung herbeiführen. Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, welche die Wirksamkeit von Lichtmetronomen belegen.

Stirnbänder zur Stimulation der Hirnströme im Schlaf

Stirnbänder mit EEG-Sensoren haben den Anspruch während des Schlafes über Audiofeedback den langsam-welligen Tiefschlaf zu fördern. Sie dienen nicht der Behandlung von Schlafstörungen, sondern sollen vielmehr die Schlaferholsamkeit über eine Erhöhung des Tiefschlafanteils fördern. Der Nutzer soll sich durch den vermehrten Tiefschlaf am Tage wacher und leistungsfähiger fühlen. Seriöse wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit liegen nicht vor.

Lichtwecker

Bei einem Lichtwecker handelt es sich am ehesten um ein Lifestyleprodukt, aber nicht um ein Gerät für eine medizinische Behandlung. Lichtwecker sollen den natürlichen Sonnenaufgang simulieren und so den Körper auf das Aufwachen besser vorbereiten, indem die Produktion des Schlafbotenstoffes Melatonin reduziert wird.

Intervallschlafen

Intervallschlaf ist eine Verhaltenstechnik, bei der nicht nur nachts, sondern auch tagsüber in vier bis sechs Zyklen zu jeweils 90 Minuten geschlafen wird. Die vor allem von schlafmedizinischen Laien („Schlafcoaches“) propagierte Methode beruht auf der irrtümlichen Grundannahme, dass der menschliche Schlafzyklus bei allen Menschen 90 Minuten betragen würde. Das vermeintliche Ziel dieser Methode ist es, den Schlaf bei erhaltener Leistungsfähigkeit in den Wachphasen zu verkürzen. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Studien, die die Wirksamkeit von Intervallschlaf belegen. Vielmehr geht eine chronische Schlafverkürzung mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko und Leistungseinschränkungen einher.

Angebote von Schlafcoaches

Bei Schlafstörungen handelt es sich um ernsthafte Erkrankungen, welche vor der Behandlung einer exakten schlafmedizinischen Diagnose bedürfen. Der Begriff „Schlafcoach“ ist rechtlich nicht geschützt. Ein Schlafcoach hat in der Regel keine schlafmedizinische Ausbildung oder Qualifikation, welche ihn befähigt, sich an der Behandlung von Menschen mit behandlungsbedürftigen Schlafstörungen im deutschen Gesundheitssystem zu beteiligen. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin rät allen Betroffenen mit behandlungsbedürftigen Schlafstörungen sich an entsprechend qualifizierte Ärzte und Psychotherapeuten zu wenden.

„Augen zu und durch? Wann Schlafstörungen auftreten können – und wann Sie sich Hilfe holen sollten“

Schlafstörungen gehören zu einer der häufigsten beklagten Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung. Wenn man „mal schlecht schläft“ ist das sicherlich normal, meist sind dafür die Gründe auch schnell auffindbar, so z.B. Stress am Arbeitsplatz, eine allgemeine Belastungssituation, aber auch positive Ereignisse, wie z.B. eine anstehende Feier oder Urlaubsreise sind in der Lage einem vorübergehend den Schlaf zu rauben.

In der Schlafmedizin werden mehr als 50 Schlafstörungen unterschieden. Dazu zählen nicht nur die häufig darunter verstandenen Ein- und Durchschlafstörungen, es gehören dazu auch die schlafbezogenen Atmungsstörungen, schlafbezogenen Bewegungsstörungen, das Schlafwandeln und auch der nicht erholsame Schlaf. Alle diese Erkrankungen sollten, wenn sie länger als drei Monate anhalten, dazu führen, dass sich Betroffene in ärztliche oder auch schlafmedizinische Betreuung begeben.

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien)

Ca. 10% der Bevölkerung sind von einer behandlungsbedürftigen Insomnie betroffen. Charakteristisch sind Ein- und/oder Durchschlafstörungen sowie Früherwachen, welche zu einer relevanten Beeinträchtigung am Tage führen. Betroffene fühlen sich durch das mangelnde Schlafvermögen in ihren Alltagsfunktionen belastet und können diese nicht mehr in dem erwünschten Ausmaß bewältigen. Häufig äußern sich die Tagessymptome in einer geistigen und körperlichen Erschöpfung, in einer reduzierten Belastbarkeit und einer Verschlechterung im psychischen Befinden.

Schlafbezogene Atmungsstörungen (obstruktive Schlafapnoe)

Die Schlafapnoe gehört nach den Insomnien zu den häufigsten Erkrankungen des Schlafes. Charakteristisch ist ein nächtliches Schnarchen mit Atmungspausen im Schlaf. Durch die wiederkehrenden Atmungspausen kommt es zu einer Verminderung der Schlaferholbarkeit mit Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen sowie Schläfrigkeit mit möglicher Einschlafneigung am Tage. Von einer behandlungsbedürftigen Schlafapnoe sind mindestens 15% der Bevölkerung betroffen. Da eine unbehandelte Schlafapnoe auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt und Herzinsuffizienz erhöht, sollte diese frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Parasomnien (Schlafwandeln und REM-Schlafverhaltensstörung)

Kinder sind sehr häufig von Schlafwandeln betroffen. Man nimmt an, dass bis zu 15% der Kinder zumindest einmal im Leben schlafwandeln. Auch wenn die Schlafwandelerepisoden für die Eltern oft sehr erschreckend und belastend sind, verschwinden diese in der Regel spontan und sind im medizinischen Sinne harmlos. Um Eigen- oder Fremdgefährdungen infolge des Schlafwandeln zu vermeiden sind geeignete Sicherheitsvorkehrungen für die Betroffenen zu empfehlen. Sind Erwachsene vom Schlafwandeln betroffen, sollte eine neurologische oder schlafmedizinische Abklärung erfolgen, da sich dahinter auch andere neurologische Erkrankungen verbergen könnten.

Bei der REM-Verhaltensstörung agieren Betroffene im Schlaf Ihre Träume aus. Um sich schlagen, boxen und treten sind typische Verhaltensweisen. Auch bei dieser Form der Parasomnie besteht eine erhöhte Selbst- und Fremdverletzungsrisiko. Die REM-Verhaltensstörung kann außerdem ein Vorläufer von neurodegenerativen Erkrankungen, wie der Parkinson-Erkrankung, sein. Aus diesem Grunde sollten derartige Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf nicht bagatellisiert werden, sondern weiter ärztlich abgeklärt werden.

Erkrankungen mit exzessiv gesteigerter Tagesschläfrigkeit (Narkolepsie)

Es gibt Menschen, die trotz eines regelmäßigen und zeitlich ausreichenden Schlafes einen nicht erholsamen Nachtschlaf erleben. Betroffene sind so schläfrig, dass sie auch am Tag in gefährlichen Situationen, z.B. während des Autofahrens, einschlafen. Bei der Narkolepsie handelt es sich um eine sehr seltene Erkrankung, die aber u.a. die oben aufgeführten Symptome mit Einschlafneigung in potenziell gefährlichen Alltagssituationen verursachen kann. Bei dieser Erkrankung kommen noch weitere Symptome hinzu, wie z.B. Kataplexien, bei denen es zu einer emotionsgetriggerten Muskelschwäche, häufig im Bereich des Gesichtes, des Nackens und gelegentlich der gesamten Muskulatur, kommen kann. Emotionen, die eine solche Kataplexie auslösen sind starke Gefühle, wie z.B. Lachen, Freude und Stolz.

Schlafstörungen und ein nicht erholsamer Nachtschlaf sind ernstzunehmende Symptome und Erkrankungen, die einer weiterführenden Diagnostik und ggf. Therapie bedürfen. Nicht behandelte Schlafstörungen führen sowohl bei den Insomnien als auch bei den schlafbezogenen Atmungsstörungen zu einem erhöhten Risiko weiterführender Erkrankungen oder können begleitende Erkrankungen verschlechtern. Manche Schlafstörungen können sogar ein Frühsymptom anderer Erkrankungen sein.

Schlafen Sie gut, aber bleiben Sie wachsam für Störungen, die ihren Schlaf betreffen!

Unser urbaner Lebensstil lässt den Schlaf zu kurz kommen.

Sollten wir besser alle aufs Land ziehen? Nein, sagen Experten, aber einfach mehr raus gehen!

Schlaf ist einer unserer wichtigsten Wächter über Gesundheit und Wohlbefinden. Durch umfangreiche Forschungen in den letzten Jahrzehnten verfügen wir heute über so viele wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wichtigkeit des Schlafes wie nie zuvor. Geradezu paradox erscheint es deshalb, dass die Menschen in Industrienationen heutzutage offensichtlich schlechter schlafen als je zuvor. „Homo Urbanicus hat keine Beziehung mehr zu den wichtigsten Signalen, die unsere innere Uhr braucht, um den natürlichen Rhythmus von Wach und Schlaf zu organisieren: Tageslicht und nächtliche Dunkelheit“, erklärt Till Roenneberg, Professor für Chronobiologie an der LMU München. Die Position der Sonne, die Sonnenzeit, ist unsere älteste „Uhr“, auf die unsere innere Uhr immer noch hört. Doch unser tageszeitliches Verhalten muss sich aber fast ausschließlich nach der sozialen Uhr richten, die beträchtlich von der natürlichen Sonnenzeit abweichen kann, bedingt durch große Zeitzonen oder künstliche „Verstellungen“ wie der sogenannten Sommerzeit.

„Wir verbringen die meiste Zeit in Gebäuden – unser Alltag wird durch schwaches und künstliches Licht dominiert. In dieser Umgebung müssen sich die inneren Uhren der meisten Menschen nach hinten verschieben, um sich überhaupt noch mit dem 24-Stunden Tag synchronisieren zu können. Dies schließt unsere gesamte Biologie und unsere Schlafenszeiten ein. Über 80% der Bevölkerung muss an Arbeitstagen einen Wecker verwenden, um rechtzeitig aufzustehen. Das heißt ganz einfach, dass sie nicht zu Ende geschlafen haben. Dieser gewaltsame Eingriff in unsere biologische Zeit führt zu einem neuen und gesundheitsgefährdenden Syndrom, dem sozialen Jetlag. Da uns unsere späten biologischen Uhren nicht rechtzeitig einschlafen lassen, sammeln wir unter der Woche einen Schlafmangel an. An arbeitsfreien Tagen können wir dann eher gemäß unserer inneren Uhr schlafen und versuchen, das arbeitstägliche Schlafdefizit auszugleichen. Für späte Chronotypen heißt das, sie müssten die Hälfte ihrer freien Tage verschlafen, um den Schlafmangel aufzuholen“, so Roenneberg.

In Zusammenarbeit mit dem Laboratório de Cronobiologia e Sono (HCPA/UFRGS) in Porto Alegre, Brasilien haben Luísa K. Pilz, Professorin für ChronoMedizin an der Charité in Berlin und er Quilombola-Gemeinschaften im Süden Brasiliens studiert, die noch ohne elektrisches Licht leben, und deren Ruhe-Aktivitäts-Muster mit denen in Industrieländern verglichen. Quilombola-Gemeinschaften wurden von geflohenen afrikanischen Sklav:innen gegründet und liegen zumeist in ländlichen Gebieten. Ihre Gemeinschaften befinden sich immer noch in unterschiedlichen Stadien der industriellen Entwicklung. Die Menschen leben dort teilweise noch auf sehr traditionelle, unserer modernen Welt entgegengesetzte Weise. Die Forscher konnten etwa beobachten, dass in Gemeinden ohne Elektrizität länger geschlafen wurde als in denen mit. „Menschen, die an Depressionen litten, berichteten über stärkere Ausprägungen, je weniger Tageslicht – insbesondere am Morgen – sie hatten. Diese Beobachtung stimmt mit Studien überein, nach denen Arbeiter in europäischen Kleinstädten, die potenziell weniger Tageslicht als künstlichem Licht ausgesetzt sind, an freien Tagen länger schlafen als die Arbeiter in ländlichen Regionen, d.h. sie sind mehr sozialem Jetlag ausgesetzt. Je länger dieser war, umso höher war auch der Schweregrad bei der Ausprägung depressiver Symptome“, erklärt Luísa Pilz.

Liegt es da nicht nahe, angesichts dieser Erkenntnisse dem modernen Lebensstil zugunsten unserer Gesundheit den Rücken zu kehren? Sollten wir besser alle aufs Land ziehen? „Elektrizität hat unseren Lebensstil tiefgreifend verändert“, sagt die brasilianische Professorin, „Auf die damit

zusammenhängenden Annehmlichkeiten möchte heute aber niemand mehr verzichten. Die Frage ist also vielmehr, wie man das Beste aus beiden Welten vereint. Eine gerade wieder voll im Trend liegende perfekte Möglichkeit dazu ist zum Beispiel das Camping.“

Grundsätzlich gilt es, möglichst viel Licht während des Tages abzubekommen, d.h. also möglichst keine Fenster abdunkeln, nahe am Fenster sitzen beim Arbeiten und eben möglichst so viel es geht draußen sein! Morgenlicht stellt unsere biologische Uhr vor, Abendlicht nach hinten. Wer also früh schlafen gehen möchte, sollte auch das frühe Tageslicht genießen und es im späteren Tagesverlauf eher meiden. Gleiches gilt umgekehrt. Darüber hinaus empfiehlt die Chronobiologin auch, sich mit dem Chef darüber zu unterhalten, ob es nicht lohnender sei, einen ausgeschlafenen (ja, OHNE Weckerklingeln!) Mitarbeiter zu beschäftigen, der dadurch leistungsfähiger, gesünder und zufriedener ist, weil er zu seiner eigenen biologischen Zeit schlafen kann.

Genauso wichtig, wie das Licht bei Tage, ist die Dunkelheit bei Nacht. Auch dafür sollte man sorgen, so die Forscher. „Gedimmtes Licht vor dem Schlafengehen und die Vermeidung von Bildschirmen jeder Art ist ratsam. Wenn das nicht geht, so empfiehlt es sich die Helligkeit zu reduzieren und die Displayfarben auf ein wärmeres Farbspektrum einzustellen. So sehr wir es lieben unsere Tage auszudehnen, so sehr brauchen wir auch die Dunkelheit. Nicht nur zum Sternegucken, auch für unsere Gesundheit“, betont Luísa Pilz.

Pressekontakt für Rückfragen/Interviewanfragen:

Conventus Congressmanagement

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Romy Held

Tel. 03641/3116280

E-Mail: romy.held@conventus.de

<https://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/dgsm-aktionstag-erholsamer-schlaf-2023>