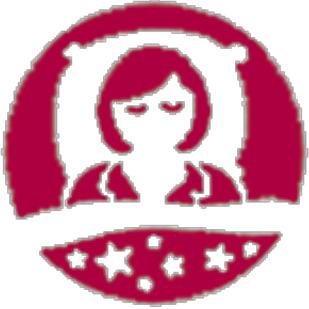


Ohne Schlaf ist doof...



Das Phänomen Schlaf ist noch nicht zur Gänze erforscht und erklärbar. Jedoch lässt sich basierend auf dem aktuellen Wissensstand festhalten: Schlaf erfüllt wichtige Funktionen und ist überlebensnotwendig. Ein gesunder Erwachsener schläft im Durchschnitt 7,5 bis 8,5 Stunden pro Tag, also etwa ein Drittel des Tages. 20-25% davon ist REM-Schlaf, die durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnete Traumphase.

Schlafmangel hat zahlreiche, teils gravierende und unabänderliche Folgen:

- ein (anhaltender) Mangel an (REM-)Schlaf führt von Müdigkeit über stark sinkende Aufmerksamkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit sowie Stimmungsschwankungen bis zu Halluzinationen und Delir
- ein Mangel an REM-Schlaf bei Kleinkindern führt zu Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, reduzierter Gehirnmasse und einer erhöhten Apoptoserate von Neuronen
- die Schlafdauer steht vor allem bei Kindern im positiven Zusammenhang mit Lernfähigkeit und akademischen Leistungen, im negativen Zusammenhang mit Unfallraten und dissozialem Verhalten
- weniger (REM-)Schlaf korreliert mit schlechteren physischen und mentalen Gesundheitsparametern, insbesondere das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Insults, Diabetes mellitus, Gewichtszunahme und Depressionen steigt deutlich
- die Schmerzwahrnehmung ist deutlich erhöht
- die Sterblichkeit ist am höchsten für Menschen, die im Durchschnitt weniger als 5 Stunden täglich schlafen (sowie bei durchschnittlich mehr als 10 Stunden Schlaf pro Nacht)



▶ Es betrifft auch Pflegende: **Schlafmangel zieht nachweisbar erhöhte Raten von Unfällen, Erkrankungen, Fehlzeiten und Behandlungsfehlern nach sich!**

▶ **„Versäumter“ Schlaf kann nur sehr begrenzt „nachgeholt“ werden!** Kurzzeitiger Schlafmangel kann vom Körper in der Regel problemlos kompensiert werden. Dies geschieht v.a. durch eine Veränderung der „Schlafarchitektur“, weniger durch die Schlafdauer.



- Dieses One Minute Wonder entstand im Rahmen einer Projektarbeit zur Schlafförderung im Krankenhaus innerhalb der modularen Fachweiterbildung an der Weiterbildungsstätte der Universitätsmedizin Greifswald. Eine ausführliche Quellenübersicht kann beim Autor angefordert werden: Stefan Grenzer, UKJ-iKIT, stefan.grenzer@med.uni-rostock.de.

Bildquelle

- 'macrovector', www.freepik.com (bearbeitet)

Lektüreempfehlungen

- Weeß, Landwehr: Phänomenologie, Funktion und Physiologie des Schlafes. *Psychotherapie im Dialog*, 2009;10(2)
- Crönlein, Galetke, Young: Schlafmedizin 1x1: Praxisorientiertes Basiswissen. Springer 2020. DOI: 10.1007/978-3-662-60406-9
- Walker: Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs. Goldmann/Penguin Random House 2018
- Wiater, Lehmkuhl, Alfer: Praxishandbuch Kinderschlaf. Grundlagen, Diagnostik, Therapie. Urban & Fischer/Elsevier 2020. DOI: 10.1016/C2018-0-00325-4
- Heymans: Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Ein- und Durchschlafstörungen aus bindungstheoretischer Perspektive. *Diplomarbeit*, Universität zu Köln, 2009 (abrufbar unter: core.ac.uk/reader/12010609)
- Helbig: Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und chronischen Erkrankungen - Ergebnisse bevölkerungsbasierter Studien. *Dissertation*, Ludwig-Maximilians-Universität zu München, 2019 (abrufbar unter: edoc.ub.uni-muenchen.de/23469/1/Helbig_Anna_Katharina.pdf)
- Fachinformationen und Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): www.dgsm.de/gesellschaft/fachinformationen/
- Sleep Foundation: „How Sleep Works“ - www.sleepfoundation.org/how-sleep-works
- Deutsche Stiftung Schlaf - schlafstiftung.de / deutschland-schlaeft-gesund.de
- OMW #102 „Wissenswertes zum Kinderschlaf“
- OMW #107 „Ursachen von Schlafstörungen im Krankenhaus“
- OMW #108 „Förderung des Patienten-Schlafs im Nachtdienst“
- OMW #109 „Förderung des Schlaf-Wach-Rhythmus im Krankenhaus“
- OMW „Bedeutung des Schlafs für den Menschen“