

Leseprobe

Gesundheitsberater:in (IST)

Studienheft

Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf

Autoren

Dr. Alfred Wiater

Vorwort

Einführung

Nach dem DAK-Gesundheitsreport 2017 „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“ haben in Deutschland immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 % angestiegen. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit 80 % der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen.

Eine behandlungsbedürftige Insomnie, also eine chronische Ein- und Durchschlafstörung mit Auswirkungen auf die Tagesaktivität, haben ca. 6 % der Bevölkerung. Das bedeutet, dass etwa 30 Millionen Menschen in Deutschland Schlafprobleme haben, die sie beeinträchtigen, auch wenn sie nicht oder noch nicht als krankheitsrelevant anzusehen sind. Für diese Menschen ist ein niederschwelliges Angebot, auch aus schlafmedizinischer Sicht, unbedingt geboten.

Dabei geht es darum, Zusammenhänge zu erkennen, die den Schlaf beeinträchtigen können, und mit den Betroffenen zusammen Strategien zu entwickeln und zu begleiten, die Abhilfe schaffen können. Ein erfolgreiches Schlafcoaching kann somit die Lebensqualität von Menschen mit Schlafproblemen verbessern. Ein erfolgreiches Schlafcoaching kann auch dazu beitragen, dass aus Schlafproblemen nicht mit der Zeit manifeste Schlafstörungen werden, die aufwendiger medizinischer oder psychotherapeutischer Maßnahmen bedürfen. Nicht zu vergessen sind die wirtschaftlichen Auswirkungen, wenn Menschen mit Schlafproblemen in ihrer Leistungsfähigkeit, beruflich wie privat, eingeschränkt sind, Fehler machen oder Unfälle verursachen. Nach dem DAK-Gesundheitsreport sind 43 % der Erwerbstätigen bei der Arbeit müde. Etwa ein Drittel (31 %) ist regelmäßig erschöpft.

Neben dem direkten persönlichen Coaching zählt auch die Vermittlung präventiver Empfehlungen zu dem Aufgabenbereich. Ziel präventiver Maßnahmen ist es, das Auftreten von Schlafproblemen zu vermeiden. Ein Aspekt, der besonders im betrieblichen Gesundheitsmanagement von Interesse ist, ist die zunehmende Digitalisierung und der Entwicklung einer 24/7-Gesellschaft ist ein stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus gerade für Erwerbstätige immer schwieriger zu realisieren. Damit gehen erhebliche gesundheitliche Risiken einher. Hinzu kommen die mit der Schichtarbeit einhergehenden Schlafprobleme und deren gesundheitliche Auswirkungen.

Nicht zu vergessen sind die Schlafprobleme bei Kindern, die sich zwangsläufig auf den Elternschlaf auswirken. Beratungsangebote werden bereits jetzt von vielen Eltern gerne angenommen, da Schlafberatungen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen häufig zu kurz kommen.



Vorwort

Nicht zu vergessen sind die Schlafprobleme bei Kindern, die sich zwangsläufig auf den Elternschlaf auswirken. Beratungsangebote durch Schlafcoachs werden bereits jetzt von vielen Eltern gerne angenommen, da Schlafberatungen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen häufig zu kurz kommen.

Um den Aufgaben eines Schlafcoachs gerecht werden zu können, sind umfangreiche Kenntnisse über den normalen und gestörten Schlaf in den unterschiedlichen Lebensphasen, vom Baby bis zum alten Menschen, eine essenzielle Voraussetzung. Dabei gewinnen chronobiologische Kenntnisse zunehmend an Bedeutung. So fällt es einem Spättyp, der sowieso abends und nachts wacher und aktiver ist, leichter, regelmäßige Nachtschichten zu leisten als einem Frühtyp. Demzufolge hat der **Frühtyp** durch die Nachtschicht mehr gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten als der **Spättyp**.

Hinreichende Kenntnisse über schlafmedizinische Erkrankungen gehören auch zum Wissensstandard eines Schlafcoachs. Nur wenn man die Symptome einer Erkrankung kennt, kann man die Betroffenen rechtzeitig der notwendigen medizinischen oder psychologischen Behandlung zuleiten. In diesem Zusammenhang ist es unbedingt wichtig, dass ein Schlafcoach die Grenzen seiner Möglichkeiten kennt. Sonst besteht die Gefahr, dass Menschen mit schlafmedizinischen Erkrankungen nicht rechtzeitig behandelt werden und sich und andere sogar gefährden könnten. Jeder Schlafcoach muss sich seiner diesbezüglichen Verantwortung bewusst sein.

Nicht nur das Wissen um den gesunden und gestörten Schlaf gehört zum Repertoire des Schlafcoachs, sondern auch Hilfsmittel und Materialien. Dazu zählen neben Schlaffragebögen und Schlaf-Wach-Tagebüchern auch Schlaftracker, deren Funktionsweise und Informationsgehalt bekannt sein sollten. Wenn die genannten Voraussetzungen gegeben sind, geht es darum, Coachingstrategien zu erlernen und umzusetzen. So ergibt sich ein abgerundetes Konzept, das die Basis für ein erfolgreiches Schlafcoaching darstellt. Doch auch für Schlafcoachs gilt, sich durch regelmäßige Fortbildungen weiterzuentwickeln und stets auf dem aktuellen Stand des Wissens zu sein.

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- die chronobiologischen Grundlagen des Schlaf-Wach-Rhythmus zu überblicken,
- Störfaktoren des Schlaf-Wach-Rhythmus zu erkennen und
- Präventionsstrategien zur Vermeidung von Störungen der biologischen Rhythmen zu konzipieren.

Die Chronobiologie beschäftigt sich mit den biologischen Rhythmen des Menschen. Im Zusammenhang mit dem Schlaf und den Schlafstörungen steht dabei der Schlaf-Wach-Rhythmus im Vordergrund. Die Steuerung unseres **Schlaf-Wach-Rhythmus** erfolgt über unsere innere Uhr. Ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus beeinträchtigt nicht nur unser Schlaf-Wach-Verhalten, sondern hat auch Auswirkungen auf vielfältige Funktionen unseres Organismus. Dabei können körperliche Funktionen, z. B. das Herz-Kreislauf-System, ebenso betroffen sein wie unsere Psyche und mentale Funktionen. Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus zugrundeliegend sind häufig äußere Lebensumstände, die uns daran hindern, unserem Schlaf-Wach-Rhythmus gerecht zu werden. Dazu zählen Arbeitsbedingungen wie die Schichtarbeit, familiäre Belastungen aber auch Freizeitaktivitäten, insbesondere die inadäquate Beschäftigung mit digitalen Medien. Ziel einer Beratung im Rahmen des Schlafcoachings ist es, die individuellen chronobiologisch relevanten Umstände zu analysieren und Verhaltensmuster zu konzipieren, die die Umsetzung chronobiologischer Strukturen im Alltag ermöglichen.



1.1 Definition Chronobiologie

Chronobiologie

Der Begriff Chronobiologie leitet sich ab von Chronos, dem griechischen Gott der Zeit, und Biologie, der Lehre (logos) vom Leben (bios). Die Chronobiologie ist also ein Wissenschaftszweig der Biologie. **Die chronobiologische Forschung beschäftigt sich mit der zeitlichen Organisation von physiologischen, also normal ablaufenden Prozessen und wiederholten Verhaltensmustern bei Organismen.** Sie bezieht sich nicht nur auf den Menschen, sondern auch auf Pflanzen und Tiere. Der Nobelpreis für Medizin wurde 2017 an Chronobiologen verliehen, die sich mit der Erforschung von Genen beschäftigen haben, die rhythmische Abläufe bestimmen. Diese Gene werden als Uhrengene bezeichnet. Chronobiologische Kenntnisse gewinnen zunehmende Bedeutung in der Schlafmedizin. Dabei geht es im Wesentlichen darum, inwieweit unser **Schlaf-Wach-Rhythmus** dem Tag-Nacht-Rhythmus entspricht. Geht man davon aus, dass der rhythmische Wechsel von Tag und Nacht unserem Organismus anzeigt, wann es Zeit ist wach zu sein und wann es Zeit ist zu schlafen, dann bringen das Wachsein am Tage und der Schlaf in der Nacht unseren inneren Rhythmus in Einklang mit dem natürlichen Zyklus der Erdumdrehung um die eigene Achse. Je mehr es zu Abweichungen zwischen Schlafphasen in der Nacht und Wachphasen am Tage kommt, umso mehr werden unsere inneren rhythmischen Abläufe gestört. Die Kenntnis chronobiologischer Strukturen und Abläufe ist insofern grundlegende Voraussetzung für die Schlafberatung.

Schlaf-Wach-Rhythmus

Hauptstörfaktor unseres inneren Uhrensystems sind die Uhren, die uns die Tageszeit anzeigen. Obwohl unsere Uhren nichts anderes als Zeitmessgeräte sind, bestimmen sie unseren Tagesablauf. Die Uhrzeit bestimmt, wann wir aufstehen müssen, um zur Schule oder zur Arbeit zu gehen, wann wir Termine einhalten müssen, wann wir Freizeitaktivitäten planen. Bereits der Zeitpunkt, zu dem wir morgens aufstehen müssen, entspricht für die meisten Menschen nicht dem Zeitpunkt, zu dem sie ausgeschlafen sind. In diesem Zusammenhang spricht man vom sozialen Jetlag. Der Wecker beendet morgens abrupt unseren Schlaf. Der Tag ist verplant und unsere Schlafzeit wird dadurch verkürzt. Anders als beim Jetlag bei Flugreisen, können wir den Schlafmangel des sozialen Jetlags nicht kompensieren, weil es ein Dauerzustand ist. Infolge des sozialen Jetlags kommen wir somit in eine chronische Schlafmangelsituation, die Folgen für unsere Gesundheit hat (siehe Kapitel 6.1 „Insomnien“).

QV

1. Chronobiologie

Es kommt zu körperlichen Störungen, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel betreffend, zu psychischen Problemen, wie depressiver Verstimmung und Ängsten, und zu Aufmerksamkeits- und Leistungsstörungen. Beim sozialen Jetlag zu berücksichtigen ist der individuelle Chronotypus, also ob man eher ein Frühtyp oder ein Spättyp ist (siehe Kapitel 2 „Schlaftypen“).

QV

So fällt das frühe Aufstehen Frühtypen leichter als Spättypen und die Folgen des sozialen Jetlag sind demzufolge chronotypisch unterschiedlich.

**Merke**

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus ist chronobiologisch determiniert und somit genetisch bedingt. Der vorgegebene Rhythmus besteht lebenslang. Weicht unser Tag-Nacht-Rhythmus dauerhaft von unserem inneren Rhythmus ab, kommt es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Als **sozialen Jetlag** bezeichnet man länger anhaltende Schlafmangelzustände infolge gesellschaftlicher Bedingungen.