

# Wenn der Schlaf fehlt, wird es ungesund

## 19. Isnyer Präventions- und Wintersporttag in der Rehaklinik Überrauch

ISNY (sz) - Dass der Isnyer Präventions- und Wintersporttag zu den festen Größen im medizinischen und therapeutischen Fortbildungskalender gehört, hat sich erneut in der vergangenen Woche gezeigt: Über 150 Teilnehmer haben sich bereits zum 19. Mal in der Rehaklinik Überrauch zum intensiven Wissensaustausch getroffen, teilt die Rehaklinik Überrauch mit. Im Fokus stand in diesem Jahr ein Thema, das jeden betrifft und, wie neueste Studien zeigen, für eine stark zunehmende Zahl an Betroffenen zum Problem geworden ist: der Schlaf.

Der Mensch verschläft rund ein Drittel seines Lebens. Doch was auf den ersten Blick als „überflüssige Untätigkeit“ erscheinen mag, ist überlebenswichtig. Dementsprechend unterstrich Dr. Constanze Schaal, Geschäftsführerin der Reha-Zentren Baden-Württemberg, bereits bei der Begrüßung die zentrale Bedeutung des Schlafes für Körper und Geist: „Der Schlaf ist Auszeit, Erholung von der Aktionswelt, Ruhezeit, in der wir nichts müssen, in der sich der Körper auf Aufarbeitung und Regeneration umstellt.“ Weitere Pluspunkte seien ein gestärktes Immunsystem, seelische Ausgeglichenheit und bessere Organ- und Stoffwechselfunktionen. Doch bekommen oder gönnen wir uns alle wirklich genug Schlaf? Welche Auswirkungen eine gestörte und damit nicht erholsame Nachtruhe, wie Schlafstörungen behandelt werden und welche Möglichkeiten der Vor-

beugung es gibt, damit gab Dr. Thomas Bösch, Chefarzt der Rehaklinik Überrauch, den Startschuss für das Vortragsprogramm.

Wie dringend notwendig die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Schlaf ist, zeigen nicht zuletzt aktuelle Studienergebnisse: Laut dem Gesundheitsreport 2017 der DAK-Gesundheit leiden rund 80 Prozent der befragten Erwerbstätigen zumindest phasenweise an Schlafstörungen. Dies sind 66 Prozent mehr als noch 2009. Unter schweren Schlafstörungen leidet jeder Zehnte, dies ist ein Anstieg um 60 Prozent. Als mögliche Ursachen benennt der Report die Abnahme von schweren körperlichen Arbeiten in den letzten Jahrzehnten bei gleichzeitiger Zunahme psychischer Belastungen. Ebenso alarmierend seien die Ergebnisse des DAK-Präventionsradars 2018: Jeder dritte Schüler in Deutschland leidet demnach unter Schlafstörungen und daraus re-

sultierendem Stress bis hin zu Depressionen. Als eine der zentralen Ursachen benennt die Untersuchung die stark erhöhten Bildschirmzeiten der Schüler.

Untersuchungen belegten: „Der Trend geht eindeutig in Richtung zu wenig Schlaf und damit sind Schlafstörungen ein typisches Phänomen unserer Gesellschaft“, wird Chefarzt Dr. Thomas Bösch in der Pressemitteilung zitiert. Die Risiken dürften nicht unterschätzt werden, denn Schlafmangel bringt eine Vielzahl an gesundheitlichen Risiken mit und begünstigt unter anderem Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Herzschäden, Magen-Darm-Probleme und Depressionen. Darüber hinaus verursachen übermüdete Menschen häufiger Verkehrsunfälle und auch die Produktivität leidet unter müden Arbeitnehmern.

Einen ausführlichen Überblick über die Vielfältigkeit schlafbezogener Erkrankungen und Störungen so-

wie die unterschiedlichen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten gab die Schlafmedizinerin Dr. Bettina Müller in ihrem Vortrag „Schlaf und schlafbezogene Erkrankungen – eine Übersicht“. Welchen zentralen Einfluss Licht – natürliches oder künstliches – auf den Schlafwahrhythmus und insbesondere auf die Bildung und Ausschüttung des hierfür wichtigen Hormons Melatonin hat, durchleuchtete die Biologin Dr. Annette Krop-Benesch. Unter dem Motto „Licht und Schlaf – was ist zu beachten“ gab sie wichtige Tipps für einen gesunden Schlaf.

Aus Österreich war Professor Günther W. Amann-Jennson als Referent nach Isny gekommen. Der renommierte Schlafpsychologe und -coach führte eindrücklich vor Augen, welche zentrale Bedeutung ausreichend Bewegung aber auch die richtige Entspannung für gesunden Schlaf spielen. Abschließend widmete sich der Psychologe, Psychotherapeut und zentrale Forschungs-koordinator der Reha-Zentren Baden-Württemberg, Dr. Martin Poppelreuter, den psychologischen Ursachen für Schlafstörungen. Unter dem Titel „Kümmern und Grübeln = Schlafräuber?“ beleuchtete er nicht nur ausführlich die psychischen Kontexte von Schlafstörungen, sondern zeigte auch Möglichkeiten auf, wie der „Teufelskreis Insomnie“ durch Selbsthilfemaßnahmen aber auch mit medizinischer und psychotherapeutischer Unterstützung durchbrochen werden könne.



Referierten beim 19. Isnyer Präventions- und Wintersporttag (von links): Dr. Martin Poppelreuter, Dr. Constanze Schaal, Dieter Beh, Miriam Milz, Dr. Thomas Bösch, Dr. Annette Krop-Benesch, Professor Günther W. Amann-Jennson und Dr. Bettina Müller.

FOTO: REHAZENTREN BADEN-WÜRTTEMBERG