

Weltschlaftag: Wer gut schläft, wird wacher sein, wenn er wach ist

Gebt den Leuten mehr Schlaf

Philips und die World Association of Sleep Medicine verstärken gemeinsam Ihre Aktivitäten, das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen von gutem Schlaf auf Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen zu steigern. Philips hat eine weltweite Partnerschaft mit der WASM (World Association of Sleep Medicine) bekannt gegeben. Philips war damit offizieller Sponsor des Weltschlaftags 2011, der rund um den Globus begangen wurde.

Diese Partnerschaft zeigt die verstärkten Aktivitäten von Philips, das Bewusstsein für die alltägliche Auswirkung des Schlafs auf Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen auf der ganzen Welt zu steigern. «Philips freut sich, beim Weltschlaftag mit der World Association of Sleep Medicine zusammenzuarbeiten. Damit soll das Bewusstsein für die Wichtigkeit von gutem Schlaf geschärft werden», so Dr. David White, Chief Medical Officer für Philips Home Healthcare Solutions und Professor für Schlafmedizin an der Harvard Medical School. «Durch unsere weltweite Partnerschaft hoffen wir, das Verständnis der Menschen für die Ernsthaftigkeit von Schlafstörungen zu steigern. Hierzu gehört etwa das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSA), das erhebliche

Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen haben kann, falls es nicht entsprechend behandelt wird.»

35% schlafen zuwenig

Das Ausmass des Problems wird in der kürzlich veröffentlichten Studie Philips Index for Health and Well-being deutlich. Diese umfassende Verbraucherstudie wurde in 23 Ländern unter Beteiligung von über 31'000 Menschen durchgeführt. Sie zeigte, dass 35% der Menschen das Gefühl haben, nicht ausreichend Schlaf zu erhalten, was sowohl ihre physische als auch geistige Gesundheit beeinträchtigt.

Interessanterweise nennt fast die Hälfte der Befragten «allgemein schlechter Schläfer» als Grund für Schlafmangel. Das deutet darauf hin, dass viele schon resigniert haben und gar nicht mehr damit rechnen, je wieder gut schlafen zu können. Das Zitat von Curt Tucholsky zielt sicherlich nicht auf die medizinischen Auswirkungen von schlechtem Schlafen ab: «Gebt den Leuten mehr Schlaf – sie werden wacher sein, wenn sie wach sind». Jedoch zielt es genau auf die lebenswichtige regenerierende Wirkung von gesundem Schlaf ab.

Vielfältige Ursachen

In Wirklichkeit gibt es eine Reihe möglicher Ursachen für einen gestörten Schlaf. Dazu gehören Schlafstörungen wie OSA, die etwa 4% der erwachsenen Bevölkerung betrifft. Hauptmerkmal von OSA ist die Behinderung der Atmung durch ein Zusammenfallen der Luftwege (hinter der Zunge) während des Schlafes. Unbehandelt kann sie zur Entstehung von Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Hirnschlägen beitragen. Aber auch der wohl bestens bekannte Sekundenschlaf – im schlimmsten Falle am Steuer eines Autos – oder schwerste Konzentrationsstörungen können die Folge sein.

Die Continuous Positive Airway Pressure (CPAP)-Therapie ist der Goldstandard in der Behandlung von Obstruktiver Schlafapnoe (OSA). Die CPAP-Geräte erzeugen einen beständigen, sanften Luft-

fluss durch Nase oder Mund, um die Atemwege während der Nacht offen zu halten. Mithilfe dieser Geräte können Menschen mit OSA sehr viel ruhiger schlafen – ein Erfolg, der schnell sichtbar wird. Der Erfolg einer CPAP-Behandlung hängt im Wesentlichen aber davon ab, wie gut die Patienten die Therapie annehmen. Noch immer halten sich Gerüchte, dass die Geräte zu laut sein sollen, so dass ein gemeinsames Schlafen mit dem Partner im selben Zimmer nicht mehr möglich sei, oder dass die Masken nicht passen und Druckstellen verursachen. Dies ist heute lange nicht mehr der Fall, denn die Technik hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Je länger die Therapie nachts eingesetzt wird, desto wirksamer ist sie. Entscheidend hierfür ist, dass der Patient die Atmung mit dem Therapiegerät als so natürlich wie möglich empfindet. Hierbei helfen z.B. weiche Gel-Masken, flüsterleise Geräte, aber auch die Befeuchtung der Luft, damit die Atemwege nachts nicht austrocknen.

Licht aktiviert Energiehormone

Jedoch wünscht sich nicht nur jeder einen gesunden und erholsamen Schlaf, sondern auch einen guten Start in den neuen Tag. Viele Menschen kommen morgens nicht gut aus dem Bett und haben vor allem in der dunklen Jahreszeit Probleme mit dem Aufstehen. Ihnen fehlt das Licht. Denn Licht spendet uns nicht nur Energie, sondern beeinflusst zusätzlich unsere «innere Uhr» sowie den «Zirkadianen Rhythmus», der unsere Wach- und Schlafphasen steuert. Zahlreiche Studien beweisen den positiven Effekt von Licht auf den menschlichen Organismus. Aufgrund dieser Erkenntnisse entwickelte Philips das Philips Wake-up Light, einen Wecker, der den natürlichen Sonnenaufgang simuliert und so weckt, wie es die Natur vorgesehen hat – mit Licht. Eine halbe Stunde vor der gewünschten Weckzeit startet das Wake-up Light und steigert die Lichtintensität auf bis zu 250 Lux. Dies aktiviert die Energiehormone und der Körper wird so Stück für Stück auf das Aufstehen vorbereitet. Am Gerät können auch zusätzliche akustische Weckhilfen, zum Beispiel Vogelgezwitscher, eingestellt werden, die das Wachwerden unterstützen.

