

# Schlaf wirkt Wunder

Am virtuellen Careum Pflegesymposium vom 15. Juni 2021 ging es um eine vernachlässigte Ressource in der Pflege: Nicht nur Betreute in Alterseinrichtungen und Patientinnen und Patienten brauchen einen regelmässigen und gesunden Schlaf, auch Betreuende und Pflegenden sind ohne diesen erwiesenermassen krankheitsanfälliger.

Carlo Lang

Guter Schlaf ist wohltuend – und lebenswichtig, damit sich Körper und Geist regenerieren können. Ist der Schlaf einmal nicht mehr erholsam, wird das Immunsystem geschwächt, und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit werden eingeschränkt. Neben gesundheitlichen Folgen für die Betroffenen hat dies auch ökonomische Auswirkungen, sowohl für die Arbeitgebenden wie auch im Gesundheitswesen. Nur wer den Schlaf und seine Facetten ernst nimmt, bleibt fit. Ausgewiesene Referentinnen und Referenten reden darüber.

«**Schlaf ist die beste Medizin.** Schlafmangel und Schlafstörungen vermindern die Lebensqualität, erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und psychische Störungen. Darüber hinaus wird bei chronischen Schlafstörungen ein erhöhtes Demenzrisiko vermutet», so Dr. Hans-Günter Weess, Psychotherapeut und Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzkrankums, Deutschland. «Der Schlaf stellt ein elementares physiologisches Grundbedürfnis dar und ist so wichtig wie das Essen und Trinken. Der Schlaf als wichtigstes Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen wirkt Wunder und ist Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsvermögen und ein langes Leben.»

Für Dr. med. Jens G. Acker, Chefarzt der KSM Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach und Airport Zürich, ist entscheidend, **Schlaf als Ressource** richtig zu nutzen. «Bereits mit einfachen Massnahmen können der Tagesablauf strukturiert und Schlafstörungen der Patientinnen und Patienten erkannt und gelindert werden. Auch mit Kurzinterventionen, die in den Stationsalltag integriert werden, kann eine nachhaltige Verbesserung der Ruhe- und Entspannungsfähigkeit erreicht werden. Solche Massnahmen könnten zum Beispiel im Rahmen von Workshops erarbeitet und in die alltägliche Arbeit integriert werden.»

Dr. sc. med. Hanna Burkhalter, Somnologin ESRS & DGSM (Somnologie = Lehre vom Schlaf), Leiterin Pflegeentwicklung im Kan-

tonsspital Chur und Lehrbeauftragte Pflegewissenschaft Universität Basel, spricht über Massnahmen zur Schlafförderung in der Pflegepraxis. «Der Schlaf der Patientinnen und Patienten im Spital sollte als heilig deklariert werden, denn wenn dieses Grundbedürfnis nicht gestillt ist, verzögert sich der Genesungsprozess der erkrankten Personen. Vielleicht lassen sich ja gewisse pflegerische Tätigkeiten auf eine andere Tageszeit planen und durchführen, um eine grössere Wirkung des Schlafs zu erreichen.»

«Bei Menschen mit Demenz werden von Pflegenden Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen als häufiger Grund für Heimeinweisungen als herausforderndes Verhalten genannt – eine **Tag-Nacht-Umkehr.**» Jürgen Georg, Pflegefachmann, Pflegewissenschaftler und Dozent bei Careum Weiterbildung, beschreibt Veränderungen der Schlafarchitektur, der Schlafphasen und des Schlafmusters im Alter und bei Menschen mit Demenz. Mit schlaffördernden Pflegeinterventionen soll nicht nur die Situation der demenzkranken Menschen und der betroffenen Angehörigen verbessert werden, sondern auch die alltägliche Pflege von Menschen mit Demenz mit verändertem Schlafmuster.

Zum Thema **Schlafmittel als schmalen Grat zwischen Nutzen und Risiken** spricht Andy Gerber, eidg. dipl. Apotheker am Universitätsspital Basel und in der Universitären Altersmedizin Felix Platter. «Bereits der griechische Arzt Dioskurides hat sein umfangreiches Wissen über Heilpflanzen mit schlaffördernder Wirkung dokumentiert. So wurden neben Zubereitungen aus dem getrockneten Milchsaft der Schlafmohnkapseln, später bekannt als Opium, auch andere pflanzliche Sedativa wie die Tollkirsche, das Bilsenkraut oder die Myrrhe beschrieben. Viele dieser Extrakte wurden in Wein gelöst, dessen Bestandteil Ethanol wohl auch als Schlafmittel bezeichnet werden muss. Die Gefährlichkeit dieser Mischungen ist schon früh erkannt worden.»

Die Herausforderung Schichtarbeit durchleuchtet Dr. sc. Gilberte Tinguely, ETH Zürich, Fachexpertin für die Suva: «Rund 20 Prozent der Erwerbstätigen arbeiten in Schichten,

die Mehrheit davon auch in der Nacht. **Gut schlafen trotz Nacht- und Schichtarbeit** ist wünschens- und erstrebenswert, doch bei unregelmässigen Arbeitszeiten gerät der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander. Arbeiten gegen die innere Uhr kann zur Belastung werden und Sicherheit, Gesundheit, Leistungsfähigkeit sowie das Privatleben beeinträchtigen. Betroffene leben in einer Art permanentem Jetlag, und es überrascht daher nicht, dass viele Schicht- und Nachtarbeitende unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden.»

Leise statt laut, gesund statt krank, frei von Gedanken statt Stress im Kopf, trocken statt feucht, eher kühl statt warm, dunkel statt hell – alles sind Faktoren für einen guten Schlaf. Gegenüber den Menschen im hohen Norden mit langen Nächten oder langen Tagen haben wir in der Schweiz sicherlich gewisse Vorteile. Allerdings führt die mittlerweile selbstverständlich erwartete 24/7-Verfügbar- und Leistungsfähigkeit zu ernst zu nehmenden negativen Auswirkungen die Gesundheit betreffend, so wie eingangs erwähnt, und ein guter, gesunder Schlaf muss eventuell halt einmal anderen, weniger wichtigen Sachen vorgezogen und priorisiert werden, damit Schlaf Wunder wirkt!

Das nächste Careum Pflegesymposium wird am 14. Juni 2022 in Aarau stattfinden. ■

[www.careum-weiterbildung.ch](http://www.careum-weiterbildung.ch)



Ursula Röhl, Careum Weiterbildung, eröffnet vor der Kamera hellwach das Online-Symposium.