

Schlaf macht den Kopf frei

VORTRAG Internistin Tanja Lange über die Wirkungen von Ruhepausen aufs Immunsystem

DARMSTADT (ine). Am Mittwoch, 18. Januar, startet die Vortragsreihe von Darmstädter ECHO, Caritas-Krisendienst Südhessen und der Software AG Stiftung. Die Ärztin Tanja Lange vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein spricht über das Thema „Schlaf macht schlau und hält uns gesund“.

Die Wissenschaftlerin erklärt unter anderem, warum wir schlafen müssen: Die wohl wichtigste Funktion liegt darin, Informationen zu verarbeiten. Im Tiefschlaf wird neu Gelerntes in den Langzeitspeicher überführt. Dabei werden Gesetzmäßigkeiten, Muster und Regeln erkannt und Probleme gelöst. Da wir nur das Wichtigste behalten, wird unser Kopf im Schlaf wieder frei für neue Eindrücke. Aber auch das Immunsystem profitiert vom Schlaf.

Freizeit und Beruf sind für viele wichtiger

„Schlaf haben viele Menschen nicht auf ihrer Prioritätenliste“, bedauert die Ärztin. Es sei ein Manko, dass für die meisten Menschen, die Freizeit und der Beruf wichtiger sind als der Schlaf. Auch die Politik hinkt nach ihrer Meinung hinterher. „Nachtdienste

werden immer noch schlecht vergütet“, sagt Tanja Lange. Auch der frühe Schulbeginn sei für viele Kinder und Jugendliche regelrecht grausam: Er führe dazu, dass sie unter der Woche an Schlafentzug leiden, den sie am Wochenende kaum aufholen können. Dabei sei doch von der wissenschaftlichen Seite her klar belegt, wie wichtig Schlaf für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit ist. In anderen Ländern, so die Schlafforscherin, sei dies anders. Seit März 2009 können beispielsweise Pflegerinnen und Krankenschwestern in Dänemark, die viele Jahre im Schichtdienst gearbeitet haben, einen Antrag auf Entschädigung stellen: In diesen Fällen ist Brustkrebs als Berufskrankheit anerkannt. „Da sind die Zusammenhänge klar“, sagt Tanja Lange. Sie hofft deshalb, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) möglichst bald Schlafmangel als Risikofaktor für die Gesundheit benennt.

Zu den renommierten Schlafforschern, die für die Vortragsreihe nach Darmstadt gehört auch Till Roenneberg aus München. Er spricht am Mittwoch, 22. Februar, über das Thema „Ist Schlaf Zeitverschwendung?“. „Warum haben alle Stress?“ fragt Dr. Stefan Schmidt, Psychologe vom Universitätsklinikum Freiburg, am Donnerstag, 9. März. Er geht der Frage nach, wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können. „Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata“ steht am 21. April im Mittelpunkt des Vortrags von Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt.



Tanja Lange betont die Bedeutung von Schlaf für die Gesundheit.

Foto: Tanja Lange

i Beginn der Vorträge ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ist um 18 Uhr. Ort der Veranstaltungen ist das Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2, in Darmstadt.

VORVERKAUF

► **Karten** für die Vorträge gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf im Darmstadt Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 in Darmstadt, Telefon 06151-134535. Geöffnet ist Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 16 Uhr und im ECHO (ECOS-Center, Campus Berliner Allee 65, geöffnet montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr, freitags von 9 bis 16 Uhr).

► Eine Karte kostet **10 Euro** pro Person (plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr) für Nicht-Abonnenten, 8 Euro für ECHO-Abonnenten (plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr) und 5

Euro (50 Prozent Ermäßigung, zuzüglich 1 Euro Vorverkaufsgebühr) für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard (Teilhabecard muss mit Personalausweis vorgezeigt werden).

► Es können auch **alle vier Karten** für alle Veranstaltungen auf einmal gekauft werden: Nicht-Abonnenten zahlen dann 35 Euro zuzüglich 1 Euro Vorverkaufsgebühr, ECHO-Abonnenten bekommen die vier Karten für 29 Euro plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr. Ein Rabatt für die Teilhabecard kann in diesem Fall nicht gewährt werden. (ine)