

Diagnosen statt Tabletten

GASTBEITRAG Initiator der Schlaf-Vorträge bilanziert Risiken und Gefahren von chronischen Schlafdefiziten

Von Bastian Ripper

DARMSTADT. Unter dem Titel „Schlaf, Schlafmangel und eine rast- und taktlose Gesellschaft“ fanden in einer Veranstaltungsreihe in Kooperation zwischen dem Caritas-Krisendienst Südhessen, der Software AG Stiftung und dem VRM-Mediengruppe im vergangenen und diesem Jahr insgesamt acht Fachvorträge statt. Knapp 1500 Besucher verfolgten die Veranstaltungen, für die einige der bedeutendsten (Schlaf-) Forscher unserer Zeit gewonnen werden konnten. Durch die Berichterstattung in den Publikationen der VRM-Mediengruppe konnten darüber hinaus viele tausend Leserinnen und Leser auf ein Themengebiet aufmerksam gemacht werden, welches in den Bereichen Medizin, Arbeitswelt oder Beratungsstellen ein erstaunlicherweise stark unterbelichtetes Themengebiet darstellt.

Angesichts der wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre überrascht dies. Zahlreiche Referenten der Veranstaltungsreihe lieferten Fakten, deren Kenntnis zu realen Veränderungen führen sollten: So ist ein chronisches Schlafdefizit

nicht nur häufig ursächlich für eine ganze Reihe von ernsthaften Herz- und Kreislauferkrankungen, sondern steht auch immer intensiver im Fokus der Krebsforschung. In Dänemark ist mittlerweile Brustkrebs bei Krankenschwestern im Schichtdienst als offizielle Berufserkrankung anerkannt worden, wie eine Medizinerin in der Vortragsreihe berichtete. Auch die Entstehung von psychischen Erkrankungen, hier seien vor allem depressive Symptomatiken genannt, werden in nicht wenigen Verläufen ursächlich dauerhaften Schlafproblematiken zugerechnet, zusätzlich befeuert durch Entzündungsreaktionen im Körper, welche nach neuesten Erkenntnissen ebenso psychische Erkrankungen mitverursachen.

Schichten sollten vorwärts rotieren

Spannend war auch das Forschungsergebnis, das die Anzahl tödlicher und schwerer Unfälle aufgrund von Schlafmangel doppelt so hoch ist wie die die unter Alkohol- oder Drogeneinfluss. Aber keine Polizeistreife fragt bei der Kontrolle: Sind sie eigentlich

ZUR PERSON

► **Bastian Ripper** ist Diplom-Sozialpädagoge und Assistent des Vorstands im Caritasverband Darmstadt. Er konzipierte den Krisendienst Südhessen, eine Kooperation der Caritas mit Krankenkassen, die zum Ziel hat, Menschen in seelischen Notsituationen beizustehen, ohne sie gleich stationär in einer psychiatrischen Einrichtung aufnehmen zu lassen. Auf seine Initiative hin ist im vergangenen Jahr die Veranstaltungsreihe zum Thema Schlaf gestartet worden. (red)



Bastian Ripper Foto: Caritas

noch wach genug, um Auto fahren zu können?

Als grundsätzlich positiv wurden die vielen Vorschläge der Fachreferenten zu konkreten Veränderungen im Alltag aufgenommen. So wäre es beispielsweise aus Forschersicht zur Vermeidung chronischer Schlafproblematiken sinnvoll, dass in Nachtschichten nur zwei bis maximal drei Nächte am Stück gearbeitet wird, da sich der Körper so wieder deutlich gesundheitsverträglicher an den normalen Tagesrhythmus gewöhnen kann. Außerdem sollten die Schichten vorwärts rotieren, also in der Rei-

henfolge Früh-Spät-Nachtdienst, statt rückwärts Nacht-Spät-Frühdienst.

Welche grundsätzlichen Erkenntnisse bleiben nach über 1000 Minuten fachlichem Inputs, gepaart mit mannigfaltigen Firmenerfahrungen des Caritas-Krisendienstes Südhessen, welcher gemeinsame „roter Faden“ vereint alle wissenschaftlichen Impulse?

Der Versuch einer Fokussierung in drei Punkten:

1. Viele Menschen ordnen dem Schlaf in ihrem Leben eine stark untergeordnete Rolle zu. Sie schlafen regelmäßig zu wenig und befinden sich so in

einem permanenten sozialen Jetlag. Dies begünstigt über längere Zeit die Entstehung von chronischen Krankheiten und führt auch in vielen weiteren Lebensbereichen zu defizitären Zuständen.

2. Viele Menschen haben ein funktionalistisches Verhältnis zu ihrem eigenen Körper. Bei Schlafproblemen begeben sie sich nicht selbst auf eine diagnostische Ursachensuche, sondern fordern vom medizinischen Behandlungssystem häufig eine schnelle Lösung: Die liegt oftmals in Schlaftabletten – mit fatalen Folgen.

3. Im Umkehrschluss wird das medizinische Behandlungssystem in diesem Kontext mit dem Wunsch vieler Patienten nach schnellen Lösungen konfrontiert. Häufig wird diesem Wunsch dann die schnelle Verordnung entgegengesetzt, obwohl eigentlich die diagnostische Abklärung im Fokus stehen sollte. Oftmals werden aber auch Patienten von ärztlicher Seite sehr schnell und über längere Zeiträume Präparate verordnet, obwohl diese Patienten offen für alternative Wege wären.

Ein Plädoyer, sich Zeit für das Abenteuer Diagnose am eigenen Körper zu nehmen!