

ach und weh

Schäfchen zählen – aber richtig

Ein echter Selbstversuch musste aus organisatorischen Gründen entfallen. Dabei hätten wir gern unter realistischen Bedingungen geprüft, also: in der Nacht, ob es stimmt, wenn der traditionsreiche Hamburger Hoffmann- und-Campe-Verlag „Das langweiligste Buch der Welt“ in seinem Programm anpreist: „Alles, was Sie für einen erholsamen Schlaf niemals wissen müssen“, wird da versprochen – und als Autoren gibt man auch gleich einen Doktor und sogar einen Professor an: Dass Professor McCoy und Dr. Hardwick aber so gar keine Vornamen haben? Hmm. Zusammengestellt sind in dem Buch – dessen Lektüre, klar, liegend empfohlen wird – einerseits Listen, von „Dingen, die einen schon schläfrig machen, wenn man (nur) daran denkt“ über „37 Namen für Schnee“ bis zu den „belanglosesten Einträgen in interessanten Tagebüchern“.

Auch in etlichen weiteren der kurzen und noch kürzeren Kapitelchen sind solche Sammlungen versteckt, dann wieder gibt es kurze Wissensstücke: „Die Mechanik von Bowlingbahnen“ ist da Thema, die „Fortpflanzungsraten von Schadinsekten“ und, kein Witz: „Wie Farbe trocknet: eine technische Erklärung“.

Nun ist Langeweile normalerweise alles, nur kein Verkaufsargument für Bücher, man ahnt also: Hier ist reichlich Augenzwinkern im Spiel. Und spätestens, wer in den Genuss der (minimal anders betitelten) Hörbuchfassung kommt, wo dann Bjarne „Der Tatortreiner“ Mädels all den Kram mit maximal monotoner Stimme vorliest, der kringelt sich vor Vergnügen eher, als dass er dahinschlummert. Anders gesagt: Da haben uns der Herr Professor und der Herr Doktor ein schönes Schaf aufgebunden.

Prof. K. McCoy, Dr. Hardwick, „Das langweiligste Buch der Welt“, aus dem Englischen von Thorsten Schmidt, Hoffmann und Campe/Atlantik 2019, 240 S., 14 Euro
„Na dann gute Nacht! Das langweiligste Hörbuch der Welt“, gelesen von Bjarne Mädels, 2 CDs, 165 Min., Der Hörverlag 2019, 14,99 Euro

Nacht im Museum

Die Welt in einem anderen Licht: Was passiert, wenn wir die Nacht nicht zum Schlafen nutzen? Dieser Frage geht jetzt das Museum der Arbeit nach: Ab dem 30. Oktober widmet sich die Ausstellung „Die Nacht. Alles außer Schlaf“ der Angst vor der Dunkelheit, dem städtischen Nachtleben oder auch der Nacht als Triebfeder für technische Neuerung und ästhetische Imaginationen – mit besonderem Fokus auf die in vielen Branchen so selbstverständlich gewordene Nachtarbeit. „Die Nacht. Alles außer Schlaf“, bis 1.6. 2020, Hamburg, Museum der Arbeit

Griff in den Kräutergarten: Der Kamille wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Aber auch Melisse, Lavendel, Hopfen und Baldrian finden sich zum Beispiel in Tees, die das Einschlafen erleichtern sollen. Foto: Michael Reichel/dpa



Leidende Lerchen, erschöpfte Eulen

Der Schlaf ist zentral für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wer zu wenig davon bekommt, dem kann das ernste Krankheiten bescheren

Von **Yasemin Fusco**

Eule oder Lerche? Oder, wissenschaftlicher: Wissen Sie, welcher „Chronotyp“ Sie sind? Erkenntnisse über den menschlichen Schlaf gibt es nicht erst dieser Tage viele – aber sie verbreiten sich gerade wieder besonders geschmeidig. Was zu tun haben könnte das mit der dräuenden dunklen Jahreszeit – und

der nun ja doch noch mal anstehenden Zeitumstellung. „Wenn die Tage kürzer werden, steigert unser Körper die Bildung des Schlafhormons Melatonin“, weiß etwa Hannes Dietrich von der Kaufmännische Krankenkasse in Hamburg (KKH). Auch wird durch den Lichtmangel im Winterhalbjahr die Produktion des Glückshormons Serotonin gedrosselt.

Aber zurück zum Chronotypus: Den können neuerdings Wissenschaftler*innen der Berliner Charité per Bluttest ermitteln. Er bestimmt, zu welcher Tages- und Nachtzeiten ein Mensch besonders gut ausgeruht ist – und welcher Art von Schläfer*in er oder sie angehört: Der eine kann früh raus, muss es vielleicht sogar, die andere kriegt das nur unter Mühen hin – wird dafür aber abends auch nicht so früh müde. Im Volksmund: Lerche und Eule.

Die Ursachen sind so offensichtlich wie vielfältig: Bei rund 53 Prozent der Betroffenen wurde laut Barmer eine anhaltende, krankhaft veränderte negative Grundstimmung diagnostiziert, ein Viertel litt demnach neben den Schlafstörungen unter psychischen Erkrankungen. Eine weitere und immer weniger zu unterschätzende Ursache: das Licht. Genauer: falsches Licht, emittiert von all den Touchscreens um uns herum. Wer spät noch Smartphone und Tablet-Computer nutzt, bei dem stört das Licht, das sie abgeben, die Einschlafphase. Das hat mit hohen Blauanteilen zu tun; inzwischen bieten viele Hersteller deshalb einen Nachtmodus an: Der sorgt für mehr Rot, das nicht so hartnäckig wach hält.

Die Folgen dauerhaft gestörten Schlafs können gravierend sein, sagt Holger Hein, Facharzt für Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin aus Reinbek, der in Geestacht ein Schlaflabor betreibt. Die verursachten Erkrankungen reichen von Herz-Kreislauf- über Stoffwechselerkrankungen bis hin zu gesteigerter Tumorbildung.

„Es hat nicht jeder oder jede die gleiche Schuhgröße, genauso wenig haben alle das selbe Schlafverhalten oder denselben Schlaf-Wach-Rhythmus“, sagt Hein. Nun können aber nur wenige Menschen frei darüber bestimmen, wie lange sie schlafen – auch die diversen Krankenkassen-Erhebungen zu Schlaflosigkeit stellen sie in einen engen Zusammenhang mit den Erfordernissen des Arbeitslebens, mit Arbeitsunfähigkeit und Fehltagen.

Für den oder die Chef*in interessant: Wirtschaftliche Erfolge lassen sich am besten mit produktiven, weil ausgeschlafenen Kolleg*innen erzielen. Die Barmer Krankenkasse weist auf Schätzungen hin, wonach das Brutto sozialprodukt rund 1,6 Prozent niedriger ausfällt wegen Schlafstörungen und dadurch verursachter Abwesenheit vom Arbeitsplatz.

Damit nicht genug: Ein Thema sei der Schlaf schon in der Schule, sagt Hein. Im Laufe des Lebens verändere sich der Chronotypus: Während Kleinkinder zur Lerche zählen, wovon Eltern manches Lied singen können, kehre sich das spätestens in der Pubertät um: Davon

seien gerade Jungs betroffen, sie fühlen sich meistens deutlich später wach als zum regulären Unterrichtsbeginn um 8 Uhr. „Die Schulzeit ist auf die Lehrenden im Erwachsenenalter ausgerichtet“, sagt Hein – nicht auf die Schüler*innen. Im fortschreitenden Alter entwickle sich der Mensch dann wieder mehr in Richtung Lerche.

Wirksame Therapien gegen die chronische Schlaflosigkeit gebe es einige, sagt Hein. „Sie beginnen aber immer mit der ersten Phase – die der Selbstreflexion.“ Im Weiteren können Schlafprotokolle Auskunft über das eigene Schlafverhalten geben: Wann fällt das Schlafen leicht und das Aufstehen schwer? Oft werde die Schlafstörung subjektiv viel ausgeprägter wahrgenommen als sie sich schwarz auf weiß in den eigenen Aufzeichnungen zeige. „Es gibt Studien dazu, die zeigen, dass die kognitive Verhaltenstherapie genauso gut wie die medikamentöse Behandlung funktioniert“, sagt Hein. Letztere empfehlen Mediziner*innen ohnehin allenfalls für kurze Fristen – wegen der Gefahr von Abhängigkeiten.

Schlaf-Kongress
Ihre Jahrestagung – die 27. – hält die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) dieser Tage in Hamburg ab: 7.–9. November, Hamburg Messe.
Besonderes Augenmerk legt der Kongress auf die „Innere Uhr“ und neue Ergebnisse der chronobiologischen Forschung.
Die DGSM wurde 1992 gegründet, ihr voraus gingen der „Arbeitskreis Klinischer Schlafzentren“ (AKS, seit 1987) und die Arbeitsgruppe „Nächtliche Atmungs- und Kreislaufregulationsstörungen“ der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie (seit 1984).
In den Arbeitsgruppen der DGSM finden sich Vertreter*innen u. a. der Pneumologie, Inneren Medizin, Neurologie und HNO-Heilkunde.

Geführt sind die Probleme oft noch größer
Auch Fitnessarmbänder könnten weiterhelfen: Klar, nicht jede Schwierigkeiten beim Einschlafen. Aber um die Tiefe des Schlafs zu ermitteln, also die Qualität: Wer besser schläft, bewegt sich währenddessen weniger. „Im Grunde geht es um regelmäßige Schlaf-Wach-Einheiten“, sagt Hein. „Zeit, die dem eigenen Empfinden am meisten zusprechen.“ Muss ja nur noch die (Arbeits-)Welt mitziehen.



Robert Göder, 57, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am UKSH in Kiel, leitet zusammen mit dem Kollegen Holger Hein (siehe links) den Kongress der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin Anfang November in Hamburg.



SEMINARE FÜR THERAPEUTEN
Therapeuten erwerben in unseren Basis- und Aufbauseminaren die erforderlichen theoretischen und praktischen Detailkenntnisse zur sachgemäßen Anwendung dieser vielseitig wirksamen Therapieform: www.blutegelseminare.de

THERAPEUTENLISTE
Unsere Kunden können sich in einer Blutegeltherapeuten-Datenbank eintragen lassen, welche es interessierten Patienten erleichtert, Sie als (ortsnahe) Blutegeltherapeuten zu finden. www.blutegel.de

FÜHRUNGEN
Falls Sie Interesse haben zu erleben, wie die Egel bei uns aufwachen, vereinbaren Sie gerne eine Führung!
bbez GmbH | Talweg 31 | 35444 Biebertal
tel 06409 66140-0 | fax 06409 66140-75
blutegel@blutegel.de | www.blutegel.de

Über 20 Jahre Innovation im Einklang mit der Natur

20 Jahre Institut für Chinesische Medizin
DRK Kreisverband Bremen e.V.





Friedrich-Karl-Str. 55 · 28205 Bremen
Telefon 0421-699139-0

Mehr als Akupunktur ...
unser chinesisches-deutsches Team stellt die persönliche Betreuung in den Mittelpunkt der Therapie.

Wir behandeln:

- Schmerzkrankungen
- Orthopädische Beschwerden
- Innere und neurologische Erkrankungen
- Gynäkologische und psychosomatische Störungen
- Beschwerden ohne organischen Befund
- Allergien und Hauterkrankungen

Internet www.chinesisches-institut.de

Auf Kurs
in eine Zukunft ohne Alzheimer – das ist unser Ziel. Wenn Sie als Stifter mit uns die Segel setzen wollen, rufen Sie uns an unter: **0211-83 68 06 30**. Gerne senden wir Ihnen unsere Broschüre zu.

Stiftung Alzheimer Initiative
Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH
www.alzheimer-forschung.de/stiftung

Naturheilpraxis Birte Kaulbars
AKUPUNKTUR
TRADITIONELLE CHINESE MEDIZIN
SHIATSU MASSAGEN
NATURHEILVERFAHREN
Termine nach Vereinbarung

www.praxis-kaulbars.de
Naturheilpraxis Birte Kaulbars
Carl-Neuberg-Strasse 55
22609 Barmbek
nabe St. Joseph 5010
Telefon: 0421 192 90 98

Natürlich schlafen auf Stroh!



www.strohmatratzen.de

Natur lieben, gesund leben

Wertvoller Nebenverdienst:
Lehrgang Kursleiter/-in Waldbaden

Weitere Informationen:
Bundesverband Waldbaden e.V. - BVWA
Hahler Dorfstraße 30 32427 Minden
www.bvwa.org

BVWA e.V.
Bundesverband Waldbaden

Shiatsu TAGE DER OFFENEN TÜR
SA 16. NOVEMBER 2019 von 14 – 18 Uhr
SA 18. JANUAR 2020 von 14 – 18 Uhr
Vortrag über Shiatsu und unsere Ausbildung, kostenlose Probebehandlungen, Informationen direkt von Dozent*innen und Student*innen. Anmeldung nicht erforderlich!
Ort: Schule für Shiatsu Hamburg, Oelbrennallee 53, 22769 Hamburg

SHIATSU BASIS A KURSE
8. – 10. UND 22. – 24. NOVEMBER 2019 oder
7. – 9. UND 21. – 23. FEBRUAR 2020

Information: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de

SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der beruflichen Künste

Chi Kung
in der Tradition der Meister

Entdecke Deine innere Kraft!
Workshop 8.- 10. November
Shambhala Meditationszentrum
Hansastr. 19 · 20149 Hamburg · Tel: 0172-6649 689
www.chi-kung.org

Medizin- u. Gesellschaftsrecht, Arbeitsrecht, Strafrecht (Steuer/Medizin)

Rechtsanwalt
Markus Kehrbaum, MLE
Fachanwalt für Medizinrecht
Wirtschaftsmediator

Stormsweg 5 · 22085 Hamburg · 040-88292909
www.gesundheitswirtschaftsrecht.de

Plötzlich Pflegefall? Reha abgelehnt? Ärger bei der Hilfsmittelversorgung? Probleme mit dem Krankengeld?

Wir helfen – auch in Ihrer Nähe!

Beratungszentrum Barmbek
Landesgeschäftsstelle
Pestalozzistraße 38
22305 Hamburg

Sprechzeiten
Mo.-Mi. 09-16 Uhr
Do. 09-18 Uhr
Fr. 09-14 Uhr

11-mal in Hamburg



Telefon: 040 / 611 60 70
eMail: info@sovd-hh.de
sovd-hh.de · Ihr Partner in Gesundheitsfragen

SoVD
Sozialverband Deutschland