

Podcast-Transkript zum Thema „Schlaf“

Titel: Die Nacht ist sehr wohl zum Schlafen da

Moderatorin (Klara): Hallo und herzlich willkommen zu unserer heutigen Mynd!Cast Folge. Dieses Mal wollen wir uns mit einem Thema beschäftigen, bei dem viele von Euch zwiegespalten sind: Die einen können gar nicht genug davon kriegen und für die anderen ist es eher Zeitverschwendung, die man doch viel besser mit anderen coolen Dingen verbringen könnte – die Rede ist natürlich vom Schlaf und wie wichtig dieser für unser Wohlbefinden ist. Und damit auch gleich ein „Hallo“ an meinen Co-Moderator Hannes, der Euch auch heute wieder zusammen mit mir durch diesen Podcast begleiten wird. Hallo? Hannes? Hannes?

Moderator (Hannes): *(Lautes Gähnen)* Oh, sind wir schon auf Sendung? Ich hörte gerade nur etwas von Schlafen, da sind mir gleich wieder die Augen zugefallen. Nein, Scherz beiseite, natürlich bin ich voll am Start und damit auch noch mal ein „Hallo“ von mir an Euch da draußen. Und Klara hatte vollkommen Recht, neben einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist ausreichend Schlaf tatsächlich ein ganz wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Hättet Ihr das gedacht? Zunächst einmal ein paar grundsätzliche Informationen zum Thema Schlaf, warum z. B. schlafen wir überhaupt? Wie lange schlafen wir und warum ist Schlaf so wichtig? Unser Gesundheitsexperte Johnny Hermann hat die Fakten:

O-Ton 1 (Gesundheitsexperte): Wir verbringen fast ein Drittel unseres Lebens schlafend. Schlaf füllt also einen großen Teil unserer Lebenszeit. Wie wichtig der Schlaf für uns ist, merkt man selbst bereits nach einer Nacht, in der man zu wenig oder schlecht geschlafen hat: man fühlt sich müde und schlapp, hat Probleme sich zu konzentrieren und nichts scheint leicht von der Hand zu gehen. Also, was passiert da im Schlaf, den wir anscheinend alle so dringend benötigen? Der Hauptgrund für unser Bedürfnis nach Schlaf ist unser Gehirn. Dieses arbeitet am Tag auf Hochtouren, Sinneseindrücke und komplexe Informationen müssen fortlaufend verarbeitet werden. Darum braucht unser Gehirn auch einmal eine Ruhepause. Nach etwa 16 Stunden wach sein ist die Kapazität des menschlichen Gehirns ausgelastet, es braucht den Schlaf, damit sich die Nervenzellen erholen können. Ein weiterer wichtiger Punkt sind die Gedächtnisprozesse. Die laufen hauptsächlich im Schlaf ab. Die tagsüber aufgenommenen Eindrücke, Erlebnisse und Informationen werden sozusagen zunächst zwischengespeichert. Erst wenn nachts der ständige Input von außen zum Stillstand kommt, können die Informationen reflektiert, dann sortiert und an bereits bestehende Inhalte im Langzeitgedächtnis adaptiert werden. Diese Übertragung kann nur im Schlaf geschehen, da das Gehirn andernfalls nicht unterscheiden könnte zwischen den Informationen, die gerade neu aufgenommen werden und denen, die bereits zwischengelagert sind.

Moderatorin (Klara): Doch nicht nur für unser Gehirn ist ausreichend Schlaf wichtig, unser gesamter Körper braucht diese Regenerationsphase:

O-Ton 2 (Gesundheitsexperte): Das ist richtig. Schlaf gibt auch dem Körper die Möglichkeit zur Erholung. Die Organe und das Immunsystem können sich regenerieren und auch Prozesse der Wundheilung beispielsweise finden vor allem im Schlafzustand statt. Gleichzeitig erhält der Körper die Möglichkeit zur Entgiftung, d. h. Stoffwechselendprodukte, die der Körper nicht benötigt, werden vor allem nachts ausgeschieden. Und da im Schlaf die Körpertemperatur um bis zu einem Grad sinkt, kann unser Körper auf diese Weise nachts auch noch Energie sparen. Und was ist eigentlich mit der alten Weisheit „Schlaf macht schön“? Studien haben gezeigt, dass ausgeschlafene Personen tatsächlich attraktiver und gesünder auf unsere Mitmenschen wirken. Zu wenig Schlaf macht außerdem alt: Wenn man über einen längeren Zeitraum zu wenig schläft, treten vermehrt Alterungsprozesse wie

ein erhöhter Cortisolspiegel im Blut bei Stresssituationen und eine verschlechterte Glukosetoleranz auf. Menschen, die unter Schlafmangel leiden, altern also schneller und das sieht man ihnen auch an.

Moderator (Hannes): Soweit die medizinischen Fakten, doch wie sieht es in der Realität aus? Dort gibt es aufsehenerregende Studien, die besagen, dass gerade junge Menschen in der Ausbildung oft an Schlafmangel leiden. Schlafexperten hatten für eine Studie fast 9000 Jugendliche und junge Erwachsene befragt und dabei herausgefunden, dass sie an Wochentagen im Schnitt weniger als sieben Stunden schlafen. Jeder Fünfte schläft sogar weniger als sechs Stunden pro Nacht. Woran liegt das?

O-Ton 3 (Umfrage): ‚Also, wenn ich am Abend vorher Party gemacht habe, schlaf ich sowie nicht viel und den nächsten Tag den kann ich dann auch gleich abhaken‘ – ‚Unter der Woche versuch ich schon, zeitig ins Bett zu gehen, aber dann nochmal kurz Social Media gecheckt und dann ist es meistens ein oder zwei Uhr‘ – ‚Wenn ich mit meinen Freunden unterwegs bin und mal wieder zu viel getrunken habe, dann bin ich oft ganz unruhig und kann überhaupt nicht gut schlafen‘ - ‚Wenn ich von der Schule komme, bin ich erst immer total platt, abends werde ich dann nochmal richtig munter, kann dann aber später nicht schlafen und sitze meist bis nach Mitternacht vor dem Computer. Das merke ich natürlich am nächsten Morgen.‘

Moderatorin (Klara): Wissenschaftler können inzwischen auch bestätigen, dass übermäßiger Medienkonsum zu falschen Zeiten ein Problem von vielen Jugendlichen ist. Denn in ihrem Alter besitzen sie zwar die biologischen Voraussetzungen, um länger wach zu bleiben, und nutzen daher gerne die Ablenkungen, die Smartphone und Laptop ihnen bieten. Die Übermüdung wird dadurch aber unterstützt. Und das wird, laut Schlaf-Experten, mit einem weiteren Problem gekoppelt, nämlich dem frühen Schulstart. Denn nach wie vor beginnt der Unterricht an vielen deutschen Schulen – im Vergleich zu anderen Ländern - bereits um 8 Uhr morgens. Diese Kombination führt dann oft zu geringerer Leistungsfähigkeit bei vielen Schülern. Die Auswirkungen von Schlafmangel sind quasi vorprogrammiert, viele Schüler und Auszubildende quälen sich jeden Morgen buchstäblich aus dem Bett:

O-Ton 4 (Umfrage): ‚Ich hasse das, jeden Morgen, wenn mein Wecker klingelt, fällt es mir so schwer, aus dem Bett rauszukommen‘ – ‚Mir kommt das immer so vor, kaum hab‘ ich meine Augen zugemacht, klingelt auch schon der Wecker, als hätte ich nur 2 Sekunden geschlafen‘ – ‚Ja, wenn mein Vater morgens nicht fünf Mal in mein Zimmer kommt, dann penn‘ ich eigentlich gleich wieder ein.‘ - ‚Ich fühle mich oft nach dem Aufwachen nicht wirklich fit, ich werde dann auch gar nicht wirklich wach, das dauert bei mir immer ewig.‘

Moderator (Hannes): So, wie diesen Betroffenen geht es vielen: Sie fühlen sich tagsüber nicht ausgeruht und leistungsfähig. Denn zu wenig und nicht erholsamer Schlaf haben einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden. Wenn es nach den Jugendlichen selbst ginge, würden sie am liebsten bis 8 oder 9 Uhr am Morgen schlafen. Nach Untersuchungen von Schlafforschern versuchen viele auch, den fehlenden Schlaf unter der Woche durch längeres Schlafen am Wochenende auszugleichen. Viele schlafen dann mehr als neun Stunden. Dieser sogenannte "Weekend-Oversleep" hat allerdings keine ausgleichende erholende Wirkung, heißt, auch das ist keine wirkliche Lösung, um die richtige Balance zwischen Schlafen und wach sein zu finden. Die gibt es aber jetzt hier bei uns. Dazu noch einmal Gesundheitsexperte Johnny Hermann:

O-Ton 5 (Gesundheitsexperte): Da müssen wir uns zunächst einmal folgendes bewusst machen: wir schlafen etwa sieben bis siebeneinhalb Stunden, wobei der sogenannte Kernschlaf, den der Körper benötigt, bei einem normalen Schläfer bei sechs Stunden liegt. Ein wichtiger Wert. Nur wenige Menschen kommen auf Dauer mit weniger Schlaf aus. Damit der erste Tipp: Ausreichend Schlaf muss sein, mindestens sieben Stunden. Und man muss sich darüber klar darüber werden, da es sich dabei keineswegs um „verschlafene“ Zeit handelt, wenn Ihr euch an meinen Input von eben erinnert. Und

damit das auch mit dem Einschlafen schnell und unkompliziert funktioniert, folgender Hinweise: 1. Keine Ablenkung im Schlafraum! Nachts ist das Zimmer ein Schlafzimmer und damit ein Ort der Ruhe. Hier sollte kein Fernseher oder Computer mehr laufen, kein Smartphone oder Tablet im Bett. Alles vermeiden, was einen vom Wichtigsten abhält – der eigenen Erholung. 2. Licht aus im Schlafzimmer – Nachtlampe, LED des Weckers, Handydisplays! Sämtliche störende Lichtquellen sollten aus der Schlafumgebung verbannt werden. Das für den gesunden Schlaf wichtige Hormon Melatonin wird nur im Dunkeln gebildet. Es sorgt dafür, dass man müde wird und in die Tiefschlafphase sinkt. Fehlt das Melatonin in ausreichender Menge, leiden wir an Schlafstörungen.

Moderatorin (Klara): Und das ist gerade in der Ausbildung und der Schule fatal. Denn ohne ausreichende Erholung fühlen wir uns nicht wohl und können auch keine guten Leistungen erbringen. Fassen wir also abschließend noch einmal zusammen: Guter Schlaf sorgt nicht nur für gute Laune, er schenkt uns auch wichtige, neue Energie. Häufig steht aber gerade bei Jugendlichen eher zu wenig Schlaf der notwendigen Ruhe im Weg. Ihr solltet deshalb besonders auf folgende Dinge achten: Abschalten vom Alltag und keine Ablenkung durch Tablets oder Smartphones im Schlafzimmer. Weitere wichtige Faktoren für einen gesunden Schlaf sind darüber hinaus auch eine individuell abgestimmte Matratze, ein optimales, nicht zu warmes Raumklima und kein Licht im Schlafzimmer. Und passt das alles, werdet Ihr nicht nur merken, wie gut es Euch tut, ausgeschlafen zu sein, sondern auch, dass Schlafen an sich schon etwas sehr Schönes sein kann – oder anders ausgedrückt: Es heißt ja immer, Schlaf wird überbewertet – wir sagen mal so:

Moderator/innen (Klara & Hannes): NEIN! – Ende -