

„Gut zu schlafen ist eine Investition in die Zukunft“

Um erfolgreich zu Lernen, brauchen wir guten Schlaf. Deshalb sollten Eltern und Lehrer, aber vor allem die Jugendlichen selbst etwas mehr davon wissen, um den Schlaf besser zu verstehen und den Schlaf mehr zu wertschätzen! Wie das gelingen kann, auch darüber sprechen über 1800 Schlafexperten, die vom 14.-16. November in der Messe Essen zur 32. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) erwartet werden.

Die eine Seite des Problems ist, gut vernetzte Jugendliche halten sich heute zum Beispiel gegenseitig durch diverse Chatgruppen mitten in der Nacht vom Schlafen ab. Die Bildschirmstunden nehmen zu. So verschiebt sich die Phase des Zubettgehens, die Teenager schlafen oft sehr spät und unruhig ein. Dagegen weckt sie zu früher Stunde der Wecker. Für die Jugendlichen ist es gefühlt noch die biologische Nacht. Sie werden zwar munter, sind aber keineswegs wach. Viele Schüler schlafen zu kurz und häufen „Schlafschulden“ an, wie es Thea Herold nennt. Sie ist Mitgründerin des Expertennetzwerkes Schlafakademie Berlin. Sie und ihr Team leisten Aufklärungsarbeit rund um den gesunden Schlaf, seine Funktionen und Aufgaben und machen auf die Gefahren aufmerksam, die in unserem 24/7-Zeitalter für ihn entstehen.

Gerade für Jugendliche zwischen 12 und 17 fehlen fundierte Information in den Schulen und Lehrplänen, mahnt sie an. „Die Schüler gehen müde zur Schule und kommen müde nach Hause. Sie haben nirgends gelernt, wie gut es sich anfühlt, zur Erholung am Tage für wenige Minuten ein Nickerchen zu machen, um Schlafdruck abzubauen“, so Thea Herold.

Körperliche Regeneration, Zellerneuerung, Wachstum, geistige und mentale Erholung – all das findet im Schlaf statt. Auch Jugendliche brauchen ein Bewusstsein für den Wert dieser Abläufe, die nur während des Schlafes stattfinden und die entscheidend für ihre körperliche und geistige Entwicklung sind. Dieses Bewusstsein vermittelt ihnen jedoch niemand. Stichwort: neuronale Plastizität. Wir speichern das, was wir lernen, im Schlaf ab. Oder vergessen das weniger Wichtige. „Der Schlaf hilft also, das zu lernen, was ich brauche. Diese Info fehlt dem überwiegenden Teil der Schüler und Schülerinnen. Gerade im Hinblick darauf, dass es das Thema Nachtschlaf während der Pubertät ziemlich schwer hat, ist es wichtig, dies zu wissen. Wer lernt, „überschläft“ das am Tag Gelernte. Deshalb brauchen auch und gerade Jugendliche einen Schlaf, der ausreichend lang und ausreichend tief ist“, so die Dozentin.

Schlafaufklärung gerade für Jugendliche fehlt noch immer der Rückhalt. Möglicherweise auch deshalb, weil das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVg) des Bundesgesundheitsministeriums, laut Thea Herold, dem Schlaf noch nicht den angemessenen Platz einräumt. „Seine extrem wichtige Rolle als Quelle stabiler Gesundheit spiegelt das aktuelle Präventionsgesetz noch nicht wirklich wider. Die Schlafakademie Berlin arbeitet dafür, dass auch aus dem bislang noch stummen Bereich Schlafaufklärung für Kinder und Jugendliche ein klar umrissenes Präventionsthema gemacht wird, welches genauso selbstverständlich für sich steht, wie gesunde Ernährung und Bewegung der Kinder und Jugendlichen. Die Zeit drängt. In den Warte-zimmern der Schlaflabore werden die Patienten immer jünger. Junge Menschen kommen schon als Insomnierer in die Sprechstunden von Schlafmedizinern. Diesen Teufelskreis können wir nur durch mehr Schlafaufklärung in jungen Jahren durchbrechen“, fordert Herold.

Praktisch wäre das umsetzbar durch die Schlafexperten, die es schon heute bundesweit in der Präventionsarbeit gibt. Deren Seminare könnten in den Unterricht integriert werden und so Aufklärungsarbeit leisten. Die Finanzierung dessen könnte über die Bildungsministerien der einzelnen Bundesländer laufen. Die eigentliche Hürde ist aber auch die Wertschätzung des Themas. Belege hierfür sind der immer noch flächendeckend zu frühe Schulbeginn, insbesondere in den höheren Klassen, Prüfungen zu Uhrzeiten, an denen die Prüflinge noch gar nicht leistungsfähig sind oder die noch immer skeptische, abwertende Einstellung zum Thema Power napping in unserer Gesellschaft.

Ein Anfang für die erforderliche Veränderung wäre, die Aufklärung in den Schulen über die gesundheitsfördernde Leistung des Schlafes bei Jugendlichen und damit die Implementierung eines positiven Schlafselbstbewusstseins so früh wie möglich zu beginnen. „Das ist mein Schlaf – ich kenne meinen Chronotyp – sich auszuschlafen ist cool. Das sollten die Schülerinnen und Schüler aufgeklärt und selbstbewusst sagen können!“, erhofft sich Thea Herold. Denn egal ob wir Nickerchen, Inemuri oder Mittagsschlaf dazu sagen – der Power Nap ist gerade in unserer 24/7-Gesellschaft ein ganz besonders kraftspendender Vorschuss des nächtlichen Schlafes mitten am Tage.

32. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

14.-16. November 2024

MESSE ESSEN, Congress Center Ost, Messeplatz 1, 45131 Essen

Motto: „Schlaf – Herausforderungen der Zeit“

Weitere Pressemitteilungen unter <https://dgsm-kongress.de/allgemeine-informationen/presse>, zum Beispiel zu den Themen:

„Die Finanzierung der Schlafmedizin ist gefährdet“

Interview mit den Tagungsleitern Prof. Dr. med. Helmut Frohnhofen, Prof. Dr. med. Georg Nilius und Prof. Dr. med. Christoph Schöbel

„Schlafmedizin in Deutschland – auf dem Weg in die Krise?“

Experten diskutieren auf europäischer Ebene, woran es hapert und welche Lösungsansätze es braucht

Weitere Informationen:

<http://www.dgsm.de>

<http://www.dgsm-kongress.de>