

## Leben in biologischer Dunkelheit: Junge Menschen in der Stadt bekommen besonders im Winter zu wenig Licht ab

**Die Veränderungen beim Schlaf gesunder junger Probanden durch die niedrigen Beleuchtungsstärken ähneln den Veränderungen von Schlaf bei depressiven Patienten. Zu diesem Schluss kam eine Studie, die die Intensität und zeitliche Verteilung der wiederkehrenden Lichteinwirkung am Auge tagsüber gemessen und deren Zusammenhänge mit der nächtlichen Schlafstruktur untersucht hat. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass junge Erwachsene in einer städtischen Umgebung im Winter sehr geringen Beleuchtungsstärken ausgesetzt sind.**

„Dies ist bemerkenswert vor dem Hintergrund, dass die Beleuchtungsstärken des natürlichen Tageslichts 50.000-100.000 lx betragen. So könnte man die geringen gemessenen Beleuchtungsstärken unserer Studie als Leben in biologischer Dunkelheit bezeichnen, erklärt Dr. Dieter Kunz, Chefarzt der Klinik für Schlaf- & Chronomedizin im St. Hedwig Krankenhaus Berlin. Zur 27. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) vom 7. - 9. November 2019 in Hamburg spricht er im Hauptsymposium über dieses Thema.

Die Jahrestagung steht unter dem Motto „Die innere Uhr“ und stellt neue Ergebnisse der chronobiologischen Forschung in den Fokus. Diese innere Uhr gibt zum Beispiel auch den geeignetsten Zeitpunkt für qualitativ guten Schlaf vor. Sie ist abhängig von Licht und Dunkelheit und nur diese beiden Einflussfaktoren können dauerhaft zu einer Phasenverschiebung führen. Da wir heute aber zu oft bei künstlichem Licht leben, verändern sich unsere inneren Abläufe und das macht langfristig krank. Licht und Dunkelheit sind die wichtigsten Zeitgeber für das zirkadiane System und beeinflussen damit den Schlaf-Wach-Zyklus. In industrialisierten Gesellschaften wie der unseren ist die Tageslichteinwirkung vermindert. Die Probanden der Studie waren im Durchschnitt sehr geringen Beleuchtungsstärken ausgesetzt: Für 32% des Tages waren es weniger als 20 lx (nach 14 Uhr sogar mehr als 50% der Zeit) und für 85% weniger als 200 lx. Sie verbrachten insgesamt nur 36 Minuten der Zeit in Beleuchtungsstärken von mehr als 500 lx. Die Beleuchtungsstärken hatten eine starke Wechselwirkung auf den nachfolgenden Schlaf. Je niedriger die Beleuchtungsstärke am ganzen Tag, desto kürzer war die Dauer zwischen der Einschlafphase und dem Traumschlaf (REM-Schlaf) in der Nacht. Eine geringere Beleuchtungsstärke am Mittag (12-15 Uhr) war assoziiert mit mehr REM-Schlaf am Anfang und der Tiefschlaf war verschoben auf spätere Schlafzeiten.

Pressegespräch der DGSM-Jahrestagung - mit Online-Zugang:

Termin: 7. November 2019

Zeit: 14-15 Uhr

Ort: Raum Shanghai 1, Hamburg Messe, Messeplatz 1, 20357 Hamburg

Im Falle Ihrer Teilnahme bedanken wir uns für eine Rückinformation - bei einer Online-Zuschaltung ist die Anmeldung aufgrund weiterer technischer Details unbedingt notwendig. Nutzen Sie dafür das Anmeldeformular auf der Kongress-Homepage oder melden Sie sich beim Pressekontakt!

**Weitere Informationen:**

<https://www.dgsm-kongress.de/allgemeine-informationen/formular-teilnahme-am-pres...> Über dieses Formular können Sie Ihre Teilnahme am Pressegespräch mitteilen.  
<https://www.dgsm-kongress.de/allgemeine-informationen/presse/> Hier finden Sie diese und weitere Pressemitteilungen der DGSM-Jahrestagung 2019