

Ars Dormiendi

Verein sagt Schlafproblemen schon bei Kindern den Kampf an

Berlin. Mit einer Veranstaltung in Berlin präsentierte der Verein Ars Dormiendi um Unternehmer Dr. Paul-Friedrich Metz wissenschaftliche Forschungsergebnisse und politische Ziele: Schlafstörungen sind ein wachsendes Problem, über das der Verein schon in der Schule aufklären möchte. Doch das ist viel schwerer als gedacht.



Stress im Job und ständige Erreichbarkeit sind eine häufige Ursache von Schlafstörungen.

Deutschland schläft schlecht. Rund 80 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 18 und 65 Jahren sind davon betroffen, fast jeder zehnte

leidet unter einer sogenannten Insomnie, einer schweren Schlafstörung. Das ergab eine repräsentative Studie der Krankenkasse DAK. Besonders uner-

freulich: Die Zahl der Insomnie-Betroffenen hat sich zwischen 2009 und 2016 drastisch erhöht: Der Schlafreport spricht von einer Zunahme um 60 Prozent. Doch die wenigsten Leidenden gehen zum Arzt. „Die Zahlen bilden sich kaum in Krankenschreibungen ab“, erklärte Volker Röttches, Vertragschef der DAK Berlin. Gleichwohl hätte sich die Zahl der Fehltag von Arbeitnehmern aufgrund von Schlafstörungen innerhalb von zehn Jahren (2005 bis 2015) um 71 Prozent erhöht. Das Problem ist also akut.

Und es ist eine Frage, die nicht nur die Betroffenen interessiert, sondern auch die Wirtschaft angeht. Einerseits, weil Fehltag zu Buche schlagen und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten leidet. Andererseits, weil die Ursachen häufig im Job begründet liegen: Ein Viertel der arbeitsbedingten Insomnien sind darauf zurückzuführen, dass Mitarbeiter an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten; Termindruck, mangelnde Pausen und Überstunden sind ebenfalls ursächlich. Und auch Nachtarbeit wirkt sich bei vielen negativ auf den Schlaf aus. „Die Arbeitsbedingungen sollten so angepasst werden, dass Risikofaktoren vermindert werden“, empfahl DAK-Vertreter Röttches. „Jeder kann selbst durch einfache Maßnahmen der ‚Schlafhygiene‘ viel für sich verbessern.“



Sie sprachen bei der Veranstaltung in Berlin (von links): Volker Röttches (DAK), Prof. Dr. Henrik Oster (Uni Lübeck), Dr. Paul-Friedrich Metz (Ars Dormiendi).

Vorgelegt wurden die Erkenntnisse der Studie während einer Vortrags- und Dialogveranstaltung, die gemeinsam vom Verein zur Förderung der Wettbewerbswirtschaft und dem Verein Ars Dormiendi in Berlin unter der Überschrift „Gesunder Schlaf - Grundvoraussetzung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit der Bevölkerung“ durchgeführt wurde. Ers-

ter Vorsitzender von Ars Dormiendi ist Dr. Paul-Friedrich Metz, der auch die Geschäfte des Daunen-Unternehmens Treude und Metz führt. Der Verein ist als Lobbyorganisation beim Deutschen Bundestag registriert.

„Um etwas zu erreichen, müssen wir über die Politik gehen“, erklärte Metz

in Berlin. So war der CDU-Bundestagsabgeordnete Eberhard Gienger Schirmherr des Abends, der in der Botschaft Ungarns stattfand. Metz hat vor allem Kinder im Blick, wenn es um das Thema Schlafhygiene geht, also die Frage: „Wie organisiere ich meinen Tag und meinen Schlaf, um am nächsten Morgen ausgeruht in die Schule zu kommen?“ Mit →

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
MADE IN GREEN 

**Ermöglicht Unternehmen, Ihre
Entwicklung in Bezug auf
eine nachhaltige Textilproduktion
transparent zu machen.**

www.oeko-tex.com

seinem Verein, der vor acht Jahren gegründet wurde, will Metz das Thema an den Schulen platzieren. „Unsere Zielsetzung ist, dass Kinder besser schlafen.“

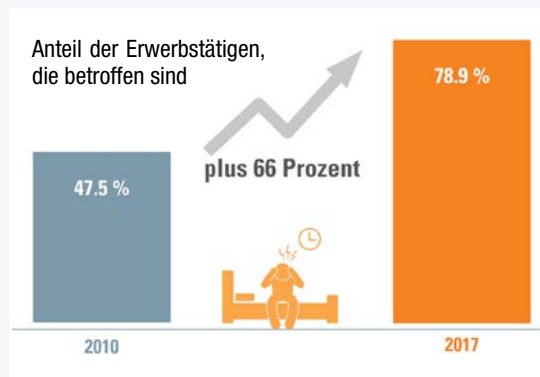
Doch das ist kein Selbstgänger: „Es ist schwierig, Schulen und Lehrer davon zu überzeugen, uns Außenstehenden eine oder mehrere Unterrichtsstunden zu überlassen, um die Kinder über das

Federn, sollte insgesamt mehr in den öffentlichen Fokus gerückt werden. Hierzu ist es sinnvoll, schon bei Kindern und Jugendlichen das Thema aufzugreifen, um ein Selbstverständnis in der Gesellschaft zu schaffen.“

Professor Dr. Henrik Oster vom Institut für Neurobiologie der Uni Lübeck gab in seinem Vortrag Einblicke in das

tickte als bei Erwachsenen, die aber mit deren Tagesablauf mithalten müssten. „Wenn die Schlafdauer zu kurz oder der Schlaf nicht gut ist, dann sinkt der Notendurchschnitt“, zitierte Oster beispielhaft eine norwegische Nachweisstudie. Doch auch die Erwachsenen haben Einfluss – nicht zuletzt durch die Entscheidung und die Auswahl dessen, was ins Bett kommt.

Die Mehrheit der Deutschen hat Schlafprobleme



Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2017

Rund 80 Prozent der erwerbstätigen Deutschen zwischen 18 und 65 Jahren schlafen schlecht – und das Problem wird stetig größer.

Thema gesundes Schlafen zu informieren.“ Ars Domiendi kooperiert mit der Plattform Ernährung und Bewegung (PEB), einem Bündnis mit etwa 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. PEB setzt sich für eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige und ausreichende Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein; hierzu gehört auch der gesunde Schlaf.

Mit Gesundheitstagen an Schulen werden junge Menschen durch PEB über die Themen informiert. Weitere Ansatzpunkte für Ars Dormiendi sind Kinderärzte und Hebammen. Metz: „Das Thema Schlaf, und in diesem Zusammenhang auch das Thema Daunen und

Thema Chronobiologie. „Schlaf ist ein Ausdruck einer inneren Uhr, die auch viele andere Prozesse im Körper reguliert“, erklärte Oster in Berlin. Diese innere Uhr tickt in einem ungefähren 24-Stunden-Takt und orientiert sich am Sonnenlicht – an Tag und Nacht. Störungen durch genetische Effekte, aber auch durch äußere Faktoren wie künstliches Licht (beispielsweise Smartphones im Schlafzimmer), Schlafstörungen und Schichtarbeit beeinträchtigen die Synchronisation von innerer Uhr und äußerer Zeit. Das kann sich negativ auf den Stoffwechsel auswirken, so Oster, und das Risiko einer ganzen Reihe chronischer Erkrankungen steigern: Diabetes, Adipositas – bis hin zu Krebs.

Auch Oster blickte auf Kinder und Jugendliche, deren innere Uhr langsamer

Denn beim gesunden Schlaf sei auch die Temperaturregulation des Körpers entscheidend. „Wenn die Körpertemperatur nicht absinken kann, dann kann man auch nicht gut schlafen“, so Oster. „Daher sind die Materialien wichtig, die man im Bett hat.“ Ein Aspekt, den auch Paul-Friedrich Metz hervorhebt: „Daunen und Federn zum Beispiel, die von Natur aus ihre Eigenschaften des Feuchteabtransports und der Wärmeisolierung bestens mitbringen, tragen zu einem trockenen, gesunden und erholsamen Schlaf bei.“ Dies zu vermitteln, sei eine wichtige Aufgabe seines Vereins: „Wir wollen uns in erster Linie durch Öffentlichkeitsarbeit an Kinder wenden. Wir wollen Vertrauen herstellen und die Aufmerksamkeit wecken, durch Glaubwürdigkeit und realistisch umsetzbare Innovationen.“ ■