

Wenn unser Tag-Nacht-Rhythmus gestört ist, dann können daraus allerlei körperliche und psychische Beschwerden entstehen. Die Nutzung des Tageslichtes ist in den meisten Ländern der Welt keine Richtlinie für den Tag-Nacht-Rhythmus mehr, denn inzwischen wird bei ausreichend vorhandener Elektrizität rund um den Globus 24 Stunden gearbeitet. Mediziner fassen die Anpassung des Menschen an den Wechsel von Tag und Nacht, von Aktivität und Ruhe, unter dem Begriff des Biorhythmus zusammen, ein Phänomen, über das wir immer mehr wissen, das uns jedoch zunehmend abgewöhnt werden soll und wird.

### **Beschäftigung 24/7**

Lichtverschmutzung in den Städten, 24 Stunden Ladenöffnungszeiten, 24 Stunden Onlinepräsenz. Wer gerade nicht online arbeitet, kann sich die Zeit mit Computerspielen vertreiben. Handy im Tram, im Bus, auf dem Zebrastreifen, beim Autofahren, im Bett. Der moderne Mensch braucht keine Pausen, er hat sie verlernt, sie werden ihm ausgetrieben, um zu konsumieren. Das Abschalten des eigenen Gehirns am Abend wird schwieriger, daher leiden immer mehr Menschen an Schlafstörungen. In der Schweiz schlucken fast 10% der Bevölkerung regelmässig und über Jahre hinweg Schlaf- und Beruhigungsmittel.

### **Wachfaktor Blaulicht**

Inzwischen steigt die Zahl der Menschen, die nachts aufstehen, um sich im Internet virtuell zu beschäftigen an, zum Beispiel Mails abzuarbeiten, ein Video zu schauen, oder um sich am Smartphone über Instagram und Facebook mit anderen, die keinen Schlaf finden, zu vernetzen. Doch dann besteht die Gefahr, gar nicht mehr abschalten zu können. Die Geräte verfügen alle über LED Bildschirme, die einen hohen Anteil an blauem Licht abstrahlen. Dieser Anteil des Lichts beeinflusst die Bildung des Schlafhormons Melatonin negativ, das wir für einen ruhigen Nachtschlaf benötigen. Wer sich nach getaner Facebook-, Mail-, Twitter- und WhatsApp-Arbeit dann müde, vielleicht bereits zum wiederholten Mal in dieser Nacht, ins Bett legt und darauf wartet, endlich ruhig einschlafen zu können, hat sich daher verrechnet. Auch ist es nicht ratsam, immer wieder auf die LED-erleuchtete Scheibe des Handy zu sehen, das auf dem Nachttisch liegt, um herauszufinden, wie spät es ist. Es gibt inzwischen Abhilfe mit sogenannten Blueblocker-Brillen oder man kann sich Programme auf den PC laden, die den Blaulichtanteil regulieren. Aber auch die Gerätehersteller sind sich des Problems zunehmend bewusst und geben Gegensteuer mit Betriebssystemen, die nachts den Anteil des roten Lichtes für mobile Geräte erhöhen.

### **Gefahrenpotenzial Schlafmangel**

Zu wenig Schlaf macht krank, macht unglücklich und macht auch letztendlich phantasie- und willenlos, was der Bereitschaft zu konsumieren entgegenkommt. Schlafentzug ist nach der ersten Nacht euphorisierend, doch dauert der Schlafentzug zu lange, kommt es zu schweren Beschwerden bis hin zu psychotischen Zustandsbildern, nach ungefähr 10 Tagen kann Schlaflosigkeit zum Tod führen. Chronischer Mangel an Schlaf führt zu Langzeitschäden, wobei diese Gefahren zwar erkannt, die Erkenntnis aber noch nicht ausreichend Einzug in Gesundheitsberatung und Prävention gefunden hat.

### **Möglichkeiten der Unterstützung**

Die chronotherapeutische Behandlung mit Lichttherapielampen hat auf der Medizinischen und Komplementärmedizinischen Abteilung des Ospidal bereits eine lange Tradition. In der integrativen psychosomatischen, psychoonkologischen und internistischen Rehabilitation der Clinica Curativa kümmern wir uns vertieft um die Tag-Nacht-Rhythmusstörungen unserer Patienten. Einerseits ermitteln wir mit Tests, ob es sich beim Patienten um eine „Eule“ oder eine „Lerche“ handelt, denn es gibt verschiedene Schlaftypen. Des Weiteren beraten wir über die passende Schlafhygiene oder setzen Tageslichtlampen ein, um den Schlaf und die Stimmung positiv zu beeinflussen. Zusätzlich versuchen wir mit den Patienten ein individuelles Schlafritual zu kreieren. Dieses Ritual sollte regelmässige und stets in der gleichen Abfolge durchgeführte Handlungen beinhalten wie z.B. Kleider herrichten und Tasche für den nächsten Tag packen, umziehen für die Nacht, Zähne putzen, Lüften, Lichter löschen. So helfen wir dem Körper, sich auf den Schlaf einzustimmen.