



## 19. Jahrestagung Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

10. – 12. November 2011 • Congress Center Rosengarten, Mannheim



Presseinformation

### **Mittagsschlaf stärkt das Kurzzeitgedächtnis und verbessert die Erinnerungsfunktion** **Schlafmediziner befürworten Arbeitszeitmodelle mit Ruhephasen/Schichtarbeit besonders kontraproduktiv**

**Mannheim.** Vom 10. bis 12. November treffen sich im Congress Center Rosengarten in Mannheim über 1800 Mediziner zur 19. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) um die neuesten Erkenntnisse über Schlafstörungen und Schlafkrankungen zu diskutieren. Die Schlafstörungen umfassen mehr als 80 verschiedene Krankheitsbilder. Neben Störungen des Schlafes wie Ein- und Durchschlafstörungen, gibt es behandlungsbedürftige Schlafstörungen als Begleiterscheinungen von Krankheiten und Therapiemaßnahmen, aber auch solche, die durch Medikamente und Lebensgewohnheiten bedingt sind. Zu letzteren gehören die Schlafstörungen, die durch Schichtarbeit hervorgerufen werden.

Ohne äußere Einflüsse gäbe die innere Uhr des Menschen einen 25-Stundenrhythmus vor, jedoch bedingt vor allem durch den Einfluss des Lichtes als äußerem Zeitgeber passt sich jeder Mensch den sozialen Gegebenheiten des 24-Stunden-Tages an. Synchron laufen innere Rhythmen wie z.B. Körpertemperatur, Leistungsbereitschaft, Herzfrequenz, Blutdruck oder Hormonausschüttungen. Schon kleine Abweichungen in der Synchronisierung dieser Rhythmen, wie z.B. die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit können bei empfindlichen Personen kurzfristig zu Befindlichkeitsstörungen aber auch zu Leistungseinbußen führen.

Schichtarbeiter - insbesondere in Nachtschicht - arbeiten gegen die innere Uhr, ohne die Möglichkeit, sich diesem Rhythmus durch äußere Zeitgeber anzupassen. Dies führt zu Schlafstörungen, sozialen Problemen, vermehrtem Auftreten von Magen-Darm- und Kreislauferkrankungen, Depressionen. Zahlreiche Studien belegen eine erhöhte Unfallrate bei Schichtarbeitern, da Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration beeinträchtigt sind. „Alle Unfallforschungen beschreiben schon im normalen Tagesablauf ein Mittagstief und nächtliche Tiefpunkte zwischen 2 und 4 Uhr, das verstärkt sich natürlich im Schichtdienst“, weiß Prof. Dr. Sylvia Kotterba, Chefärztin der Klinik für Neurologie der Ammerland-Klinik Westerstede und Spezialistin in der Erforschung der Auswirkungen von Schichtarbeit auf den menschlichen Organismus.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Folgen der Schichtarbeit haben zu arbeitsmedizinischen Schlussfolgerungen geführt. Möglichst wenige Tage hintereinander sollte in „dem Organismus entgegenlaufenden“ Schichten, also Früh-, Spät- und Nachtschicht gearbeitet werden - Dauernachtschichten sollten generell vermieden werden. „In unserer Gesellschaft ist Schichtarbeit sicher nicht vermeidbar, dennoch sollten chronobiologisch angepasste Arbeitszeitmodelle, also eine Rotation von Früh- über Spät- in Nachtdienst mit anschließender Freizeit mit ausreichenden Ruhephasen, z.B. im Mittagstief ermöglicht werden. Eine halbe Stunde Schlaf über Mittag, das sogenannte Powernapping, kann das Kurzzeitgedächtnis stärken und die Erinnerungsfunktion verbessern. In einem Experiment konnten Forscher der Berkeley-Universität diese These untermauern. Die Forscher um Matthew Walker konnten belegen, dass Schlaf das kognitive Leistungsvermögen nicht nur stärkt, sondern sogar helfen kann, zusätzliche Gedächtnisreserven zu mobilisieren“, erklärt Sylvia Kotterba. In anderen Ländern gehören Zeiten der Mittagsruhe zum normalen Tagesablauf. Ruhezeiten in Unternehmen, die einen kurzen Schlaf ermöglichen, wären daher für die Schlafforscherin nicht nur aus diesem Grund durchaus wünschenswert, besonders wenn sich Arbeitszeiten weit in den Nachmittag oder Abend erstrecken. In großem Stil werden sie aber schwer realisierbar sein.

Dieses Thema wird u.a. zur 19. Jahrestagung der DGSM in Mannheim vertiefend diskutiert. Veranstalter dieses Kongresses, welcher zu einem der größten europäischen Fachtreffen, gehört, ist die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Prof. Dr. Maritta Orth, Chefärztin der Medizinischen Klinik III mit den Schwerpunkten Pneumologie, Pneumologische Onkologie, Allergologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin des Theresienkrankenhauses Mannheim, Prof. Dr. Karl Hörmann, Prodekan der Medizinischen Fakultät und Direktor der Mannheimer Universitäts-HNO-Klinik und Prof. Dr. Michael Schredl, wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors des Institutes für Seelische Gesundheit Mannheim, bilden in diesem Jahr die Kongressleitung.

Eingebettet in den Kongress der Schlafmediziner findet am 12. November um 10.30 Uhr ein öffentliches **Patientenforum** im Theresienkrankenhaus Mannheim statt, zu dem von Schlafstörungen und Schlafstörungen Betroffene, aber auch alle interessierten Bürger zu einer Diskussionsrunde mit Schlafexperten und Vertretern von Selbsthilfegruppen eingeladen sind.

Die **Kongress-Pressekonferenz** findet am 11. November um 14 Uhr im Congress Center Rosengarten Mannheim statt. Eine Einladung dazu mit Themen und Gesprächspartnern erfolgt noch gesondert. Mehr zum gesamten Programm des Kongresses finden Sie unter [www.dgsm2011.de](http://www.dgsm2011.de).

Pressekontakt/Akkreditierung:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Romy Held

Tel.: 03641/3116280

[presse@conventus.de](mailto:presse@conventus.de)