

Schlaf dich gesund!

Jeder hat diese Aufforderung vermutlich schon mal gehört. Wie wahr sie ist, wird deutlich, wenn man den Zusammenhang zwischen Schlaf beziehungsweise Schlafmangel und **Immunsystem** betrachtet.

Wer nicht genügend schläft, ist infektfälliger. Das haben in den letzten Jahren zahlreiche Studien an Mensch und Tier belegt. So wurden beispielsweise Probanden im Schlaflabor mit einem Nasenspray behandelt, das Erkältungsviren enthielt. Zuvor wurde ihr Gesundheitszustand ermittelt. Sie verbrachten sieben Nächte im Schlaflabor, dabei wurden Schlafqualität

und -dauer kontrolliert. Es zeigte sich, wer pro Nacht sechs Stunden oder weniger schläft, erkältet sich etwa viermal so häufig wie jemand, der länger schläft. Dabei spielen andere Parameter, wie das Alter oder der Stresslevel keine Rolle. Die Probanden wurden dabei nicht extra geweckt, ihr Schlafrythmus wurde also nicht künstlich verkürzt. Demnach scheint schon ein geringes, kaum selbst wahrnehmbares Schlafdefizit das Immunsystem zu schwä-

chen. In einer anderen Studie wurde Probanden ein Hepatitis-A-Impfstoff injiziert und man untersuchte einige Wochen später, wie gut die einzelnen Personen Antikörper gebildet hatten. Ein Teil der Gruppe durfte in der Nacht nach der Impfung schlafen, ein anderer musste bis zum nächsten Abend wach bleiben. Auch hier zeigte sich deutlich: Schlafdefizit ist eine Belastung fürs Immunsystem. Im Blut der Nichtschläfer fanden sich nur etwa halb so viele Antikörper wie bei den Schläfern. Vielleicht ist es auch ein guter Rat für Ihre Kunden, die mit einem Rezept für einen Impfstoff zu Ihnen kommen: In den nächsten Tagen nicht nur auf körperliche Anstrengungen verzichten, sondern auch früh ins Bett gehen und ausreichend schlafen, damit der Körper fleißig Antikörper bilden kann.

Auch bei Tieren In einer anderen Studie wurde an verschiedenen Säugetierarten der Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Anfälligkeit für Parasiten untersucht. Auch hier zeigte sich das erwartete Bild. Zwar unterschied sich die Schlafdauer jeder einzelnen Tierart deutlich – sie lag je nach Spezies zwischen 3 und 20 Stunden – die Zahl der weißen Blutkörperchen und damit die Abwehr gegen die Parasiten stieg

aber ganz klar mit der Schlafdauer innerhalb einer Tierart.

Und wenn man schon krank ist? Klar ist, dass zum Beispiel eine Erkältungskrankheit den Schlaf stört. Besonders Reizhusten, aber auch eine verstopfte oder laufende Nase lässt Erkältete nicht zur Ruhe kommen. Viele können nicht gut einschlafen oder werden immer wieder wach. Dies stresst das Immunsystem und behindert die Bekämpfung des Infektes. Im Rahmen des 28. European-Respiratory-Society-Kongresses in Paris letzten Herbst stellte Prof. Dr. med. Ingo Fietze, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums in Berlin, Ergebnisse einer multinationalen Studie zum Einfluss von Erkältungen auf den Schlaf vor. „Schlaf ist besonders wichtig für das Immunsystem. Damit die Nachtruhe nicht durch unterschiedliche Erkältungsbeschwerden wie Husten und durch eine verstopfte Nase bedingte Dyspnoe gestört wird, ist es sinnvoll, solche Symptome durch die passende Medikation zu lindern und dadurch die Weckreize gezielt zu reduzieren.“ betont Prof. Dr. Fietze die Bedeutung eines guten Schlafs für die Genesung. ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion



© EHStock / iStock / Getty Images