

Schlaf, Hebamme, schlaf...

Hebammenarbeit ist Nachtarbeit. Durchwachte Nächte sind für uns normal.

Wie man am besten mit diesen unregelmäßigen Arbeitszeiten umgeht,

erklärt Schlafforscher **Manuel Schabus**.

Josy Kühberger: Wie ist der Stand der Wissenschaft, welche Auswirkungen hat Nachtarbeit auf uns?

Manuel Schabus: Nachtdienste führen natürlich zu Schlafentzug. Unser Körper ist ja zirkadian ausgerichtet. Das heißt, er ist normalerweise wach, wenn es draußen hell ist und schläft, wenn es draußen dunkel ist. Darum ist es für den Körper eine Herausforderung, sich da anzupassen. Es ist ähnlich wie beim Jetlag, bei dem auch die Rhythmik der Natur nicht mehr mit jener des Körpers und des Gehirns zusammenpasst. Alle hormonellen Abläufe und alle regenerativen Körperprozesse wie Immunsystemaufbau oder der Abtransport von Toxinen im Körper und im Gehirn passieren über die Nacht verteilt in bestimmten Schlafstadien. Wenn dieser Rhythmus außer Tritt kommt, ist es für den Körper schwieriger, genau diese Prozesse gut abzuarbeiten. Das ist eine Belastung, die mit dem Alter steigt. Wenn man jung ist, ist man da wesentlich flexibler, sich anzupassen und die Rhythmik zu verschieben. Je älter man wird, umso schwieriger wird es sich anzugleichen.

Man findet viel Literatur dazu, wie 8-Stunden-Dienste am besten gestaffelt werden sollen, um schlaffreundlich zu sein (nämlich in der Abfolge Früh-Spät-Nacht). Hebammen arbeiten aber normalerweise in einem Zweischicht-System, haben also 12-Stunden-Dienste. Gibt es da auch Empfehlungen, wie man dabei für eine gute Schlafhygiene sorgen kann? Soll man zum Beispiel vorschlafen?



Vorschlafen geht tatsächlich in einem kleinen Ausmaß. Normalerweise baut man seine Schlafschuld damit ab und hat dann ein bisschen weniger Schlafdruck am nächsten Tag. Es geht, aber wie gesagt, nur in sehr geringem Maß.

Bringen Power-Naps in dieser Hinsicht etwas?

Power-Naps sind grundsätzlich sehr gut, und der Körper kann das auch lernen. Am besten funktioniert das in einer ungewohnten Schlaf-Stellung, zum Beispiel am Rücken liegend und dabei nicht zugedeckt. Das Ziel dabei ist, gar nicht zu tief einzuschlafen. Wenn man beim Power-Nap nämlich richtig tief einschläft und dann aus dem Tief- oder REM/Traum-schlaf aufwacht, ist das für den Körper sehr unangenehm. Er steht dann neben der Schiene und weiß nicht, was er tun

soll, da aufwachen normalerweise aus dem Leichtschlaf heraus geschieht. Das heißt: am besten immer zu einer ähnlichen Zeit am frühen Nachmittag, zwanzig Minuten reichen dafür vollkommen aus, und am Anfang sollte man dabei den Wecker stellen. Dann gewöhnt sich der Körper daran, und irgendwann wacht man automatisch zur gewünschten Zeit auf.

Wann darf man den letzten Kaffee im Nachtdienst trinken?

Man sagt ungefähr vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen sollte wirklich der allerletzte Zeitpunkt sein, wo man Kaffee zu sich nimmt. Kaffee ist einfach ein Aufputzmittel. Er wirkt auch deswegen rasch, weil wir ihn ja meist gezuckert trinken. Das heißt, der Zucker hat

eine unmittelbare Wirkung, die aktivierend ist, und das Koffein wirkt ein bisschen langsamer und dafür über mehrere Stunden.

Frühstücken vor dem Schlafengehen?

Nein, besser wäre es, das Frühstück nach dem Nachtdienst auszulassen. Zu essen wäre wieder ein Zeichen für den Körper, dass jetzt Wachzeit ist und er mit Verdauen beschäftigt sein sollte. Das wollen wir ja nicht, denn das Gehirn soll sich im Schlaf erholen und eben diese aktiven Prozesse der Gedächtniskonsolidierung oder des Immunaufbaus realisieren. Besonders von schwerem Essen ist abzuraten. Essen ist auch ein sozialer Trigger, genauso wie Umgebungslärm oder Sprache. Das Frühstück also besser nach hinten auf einen Zeitpunkt verschieben, wenn man wieder aufwacht.

Also am besten gleich direkt ins Bett gehen?

Ja, man sollte wirklich versuchen, den Tag zur Nacht zu machen, soweit es halt möglich ist. Also wenig Licht und wenig Aktivität; zum Beispiel wäre es empfehlenswert schon beim Heimfahren eine Sonnenbrille aufzusetzen. Nach dem Nachtdienst sollte das Ziel sein, so schnell wie möglich runterzukommen. Etwas Aktives zu machen, also Sport oder ähnliches, ist eher hinderlich, weil es den Schlaf nach hinten drückt und man dann später müde wird. Man sollte dann doch schauen, dass man eine fixe Zeit hat, wo man schnell zur Ruhe findet.

Ausschlafen oder Wecker stellen?

Ausschlafen ist prinzipiell schon sehr gut. Aber wenn man natürlich schnell wieder



in den eigenen Rhythmus zurückfinden möchte, also in einen klassischen Tag-Nacht-Rhythmus, dann sollte man tatsächlich kürzer schlafen, damit der Schlafdruck dann am Abend oder wenigstens am nächsten Abend so hoch ist, dass man wieder zu seiner üblichen Zeit einschlafen kann. Nämlich zu einer Zeit, wo tatsächlich kein Licht ist, wo es tatsächlich Nacht ist und damit die physiologische Schlafenszeit.

Was ist mit dem Snooze-Button?

Verwenden oder lieber nicht?

Den Snooze-Button verwenden wir wohl alle, um das Aufstehen ein wenig hinauszuzögern. Aber aus Sicht der Schlafforschung ist er eigentlich nicht ideal. Denn sobald man auf den Snooze-Button drückt, ist man im Alarm-Modus und damit halb

wach. Man schläft nicht mehr richtig. Also ich würde sagen: maximal diese zehn Minuten für einmal „snooze“ einstellen, wenn man das braucht, um ein bisschen aktiver zu sein und das Gehirn langsam aufzuwecken. Mehrmals hintereinander den Knopf zu benützen und somit „alarmiert“ eine halbe Stunde weiter zu schlafen, ist sicher nicht Sinn der Sache. Das ist einfach kein gescheiter Schlaf mehr, beziehungsweise unterbricht es eigentlich nur die Regeneration.

Ändern sich eigentlich beim Nach-Schlafen die normalen Schlafmuster?

Wahrscheinlich ja. Weil man zum einen Schlafentzug hat und zum anderen nicht zur üblichen Zeit schläft, also die ganze Zirkadianik des Körpers auf den Kopf gestellt ist. Dementsprechend wird die Schlaf-Verteilung sicher anders ausschauen. Wie genau? Da glaub ich nicht, dass es dazu gute Daten gibt. Das wäre vielleicht einmal ein spannendes Projekt mit Euch zusammen. Wenn man so 20-30 Hebammen dafür gewinnen könnte, könnte man untersuchen, wie sich nach einem Zwölfstunden-Dienst die Schlafphasen verschieben. Das wäre sehr spannend. Wir haben jetzt die Möglichkeit mit der von uns entwickelten Schlaf-App NUKKUA und einfachen Brustgurten, die man beim Schlafen trägt, recht leicht sehr umfangreich Daten zu erheben. Aber ja, es wird sicher Veränderungen geben. Wie schaut der Schlaf anders aus nach einem Nachtdienst? Wahrscheinlich kommt es zu mehr Tiefschlaf am Anfang, weil man da großen Schlafdruck hat und dann zu einer weiteren Verschiebung der Schlafstadien, weil man statt nachts am Tag

Zirkadiane Rhythmen

„Zirkadian“ leitet sich von den lateinischen Begriffen „circa“ (ungefähr) und „dies“ (Tag) her. Der zirkadiane Rhythmus wird beim Menschen vom suprachiasmatischen Nukleus (SCN) im Hypothalamus gesteuert. Der SCN ist hochgradig lichtempfindlich. Nach dem Eindringen durch das Auge stimuliert das Licht Zellen am Augenhintergrund, um Nervenimpulse in diesen Bereich zu senden. Aus diesem Grund sind die zirkadianen Rhythmen eng mit Tag und Nacht verbunden. Sie koordinieren dabei über die Ausschüttung von Melatonin nicht nur den Wechsel vom Wachzustand in den Schlafzustand, sondern auch vielfältige andere mentale und physische Prozesse. Kleine Veränderungen der Körpertemperatur lösen Reaktionen aus, die zur Zellreparatur beitragen; das Verdauungssystem produziert zum richtigen Zeitpunkt Proteine, um sich auf die Nahrungsaufnahme vorzubereiten; das endokrine System schüttet Hormone aus, um sich an den normalen Energieaufwand anzupassen. Es gibt auch eindeutige Hinweise, dass zirkadiane Rhythmen über die Regulierung von Blutzucker und Cholesterin mit dem Stoffwechsel und der Gewichtsregulation in Verbindung stehen. Sie beeinflussen auch die psychische Gesundheit, einschließlich des Risikos für Erkrankungen wie Depressionen sowie das Potenzial für neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz. Sie scheinen auch einen wichtigen Einfluss auf das Immunsystem sowie auf Prozesse der DNA-Reparatur zu haben, die an der Krebsprävention beteiligt sind.

schläft, und weil die Hormone anders ausgeschüttet werden als der Körper es normalerweise gewohnt wäre.

Dafür würden sich sicher Probandinnen finden. Gibt es eigentlich Untersuchungen zum Schlaf mit Rufbereitschaft?

Auch das ist nicht gut beforscht. Man weiß, dass bei Menschen wie Ärztinnen und Ärzten, die um vier oder fünf Uhr morgens im Nachtdienst aufstehen, bereits davor der Cortisolspiegel zu steigen beginnt. Das heißt, der Körper weckt einen unbewusst zu der Zeit, wo man vermutlich aufstehen muss. Man weiß auch, dass der Schlaf durch eine Rufbereitschaft nicht so tief ist. Ich glaube wir alle kennen das, wenn wir z.B. einen Flug am nächsten Morgen nicht versäumen wollen...

Aber wenn das so diffus ist wie zum Beispiel bei Hausgeburtshebammen – also, dass man prinzipiell in Rufbereitschaft ist, aber es nur ab und zu passiert, dass man geweckt wird – das wär auch eine sehr spannende Forschungsfrage.

Was sollte man eigentlich keinesfalls nach einem Nachtdienst tun?

Naja, alles was uns geistig oder körperlich belastet, wird uns dann sehr schwer fallen. Ich würde daher keine großen Lernphasen einplanen oder zu einem Sport-Wettkampf antreten. Außerdem ist nach dem Nachtdienst das Immunsystem geschwächt und man weiß, dass man hier leichter erkrankt. Schlafentzug nach Impfungen kann beispielsweise einen großen Teil des positiven Effekts – nämlich den Aufbau von Antikörpern – wieder wegnehmen, weil das Immunsystem sozusagen nicht „im Schlaf“ lernen kann, wie es damit umzugehen hat.

Interessanterweise wurde das in den letzten zwei Jahren praktisch nicht diskutiert, obwohl der Effekt massiv ist und man sich hier natürlich sehr gut selbst helfen kann. Selbiges gilt auch bei Infektionen. Hier hilft uns langer und tiefer Schlaf, schnell wieder auf die Beine zu kommen und eine bessere Immunantwort auszubilden, die uns in Zukunft schützt.

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus



ist Schlaf- und Gehirnforscher am „Centre for Cognitive Neuroscience“ des Fachbereichs Psychologie an der Universität Salzburg.

Er leitet die Schlaflabore und zwei psychotherapeutische Universitätslehrgänge an der Universität Salzburg. Manuel ist neben seiner wissenschaftlichen Arbeit auch personenzentrierter Psychotherapeut mit Spezialisierung auf Kinder und Jugendliche. Aktuell sucht sein Team schwangere Mütter für ein Projekt zum Einfluss von Stress auf Bindung und Sprachentwicklung (baby-studie@plus.ac.at). Zudem arbeitet er an der Verbesserung des Schlafs und hat dazu die Schlaf-App NUKKUAA entwickelt, die die Schlafqualität messen und verbessern kann.
www.nukkuuaa.com
Kontakt: www.manuel-schabus.com

*Nicholas Hall, global OTC database DB6, sales in €mn, MAT Q4 2019.





LACTACYD®

KNOWS WOMEN, INTIMATELY.

LACTACYD® PLUS AKTIV INTIMWASCHLOTION MIT THYMIAN-EXTRAKT

- Mit natürlicher L-Milchsäure und angepasstem pH-Wert
- Angereichert mit antimikrobiell wirkendem Thymian-Extrakt
- Unterstützt den natürlichen Schutz der Intimzone vor unerwünschten Bakterien und unangenehmen Gerüchen
- Besonders für Schwangere, nach der Geburt und während der Periode empfohlen



96% Empfehlung
für Lactacyd® Plus AKTIV
von 100 Hebammen 04/2022
Lz.-Nr. 1001702



**HIER KOSTENLOS
20 PROBEN BESTELLEN**

2022-8-LAC-DA-433R