

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Brennpunkt Seelische Gesundheit

Schlafen lohnt sich

28. März 2023 – In der Talkrunde „Mittagstalk statt Mittagsschlaf: Raus aus den Schlafproblemen“ lieferte ein vierköpfiges Kompetenzteam am 22. März in Köln Hintergrundinformationen und Lösungsansätze. Die Aktion „Einschlafen. Durchschlafen. Ausgeschlafen sein“ macht mit Hilfe einer künstlichen Intelligenz anschaulich, wozu wir imstande wären, wenn wir morgens endlich mal so richtig ausgeschlafen wären. Was wäre, wenn ... ich morgens gut gelaunt aufwachen würde, ausgeruht und voller Tatendrang? Verlockend, doch die Wirklichkeit sieht anders aus. Repräsentativen Studien zufolge schläft jeder Dritte mittelmäßig bis sehr schlecht und fühlt sich morgens zerschlagen. Mit fatalen Folgen: Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Schlaf ist überlebenswichtig

Was kann man dagegen tun? Warum lohnt es sich, ausgeschlafen zu sein, welche Rolle spielt die Neugier? Zu diesen Fragen stand ein Kompetenzteam Rede und Antwort: Dr. Michael Feld, Allgemeinarzt und Schlafmediziner. Dr. Carl Naughton, Experte für Psychologie und Neugierforscher. Dr. Katja Scarlett Daub, Apothekerin. Luca Jamernik, verantwortlich für seelische Gesundheit bei Bayer. Moderiert wurde die Runde von der WDR-Journalistin Anja Backhaus.

Michael Feld erläuterte, ab wann man von einer Schlafstörung spricht. „Wir sehen eine Zunahme an Schlafstörungen“, konstatierte Feld und fügte an: „Schlaf ist nicht nur lebenswichtig, sondern überlebenswichtig. Der Körper ruht, während das Gehirn arbeitet.“ Feld bezeichnete Schlafen als „Human Recharging“, als Akku-Aufladung. Wichtige Prozesse laufen während des Schlafs in unserem Körper ab. Erlerntes wird verarbeitet. Kurzum: Schlafen lohnt sich also. Wer ausgeschlafen ist, hat mehr vom Leben.

Künstliche Intelligenz: Wenn aus Träumen Bilder werden

Luca Jamernik rückte das Engagement von Bayer im Hinblick auf mentale Stärke in den Vordergrund. „Probleme beim Ein- und Durchschlafen beeinflussen unsere seelische Gesundheit erheblich“, sagte er. Um sie zu stärken, hat Bayer vor Kurzem die Laif-Familie um drei Nahrungsergänzungsmittel unter dem Namen Lunalaif für den Umgang mit Schlafproblemen erweitert.

Jamernik stellte die Kampagne „Einschlafen. Durchschlafen. Ausgeschlafen sein“ vor – sie zeigt, warum es sich lohnt, gut zu schlafen. „Angenommen, es wäre ein sonniger Samstagmorgen, und Sie fühlten sich ausgeschlafen wie lange nicht. Was würden Sie tun? Einen Ausflug unternehmen? Freunde zum Kochen einladen?“, fragte er. Auf www.rauszeit-im-kopf.de/schlaf, dem Portal für mentale Gesundheit, kann man ab sofort eintragen, was man gerne täte, wenn man mal so richtig ausgeschlafen wäre. Eine künstliche Intelligenz erschafft daraus ein persönliches Bild. Alle Teilnehmenden können ihr Bild nutzen, wofür sie möchten. Zum Beispiel als Motivationshilfe, um das Schlafverhalten zu optimieren. „Am Ende der Aktion werden alle Bilder zu einer Collage zusammengefügt – dem größten Schlafbild Deutschlands“, sagte Jamernik.

„Die Kampagne triggert die Neugier der Menschen“, sagte Carl Naughton. „Was für ein Bild wird die KI aus meinem Satz machen? Wie könnte mein Leben aussehen, wenn ich jeden Tag ausgeschlafen wäre? Wie glücklich wäre ich?“ Bilder wirken oft motivierender als Worte. Will man sein Verhalten ändern und zum Beispiel künftig gut ein- und durchschlafen, dann ist es laut Naughton entscheidend, Neugier auf Veränderungen zu wecken und zu visualisieren, warum man etwas ändern möchte.

„Viele Kunden denken, sie sind einfach unruhig und haben Stress – die meisten wissen nicht, dass Schlafstörungen extra behandelt werden können und sollten“, sagte Apothekerin Katja Scarlett Daub. Wichtig sei es dann für die Betroffenen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind und sich ihre Situation verändern lässt. Dabei können auch pflanzliche Produkte unterstützend helfen. „Lunalaif mit der Depotwirkung des Melatonins und des Baldrianextraktes bringt erhebliche Vorteile in der Selbstmedikation“, so Daub.

QRcode zur Aktionsseite:

www.rauszeit-im-kopf.de/schlaf



Quelle:

Talkrunde „Mittagstalk statt Mittagsschlaf: Raus aus den Schlafproblemen“,
22. März 2023 - Veranstalter: Bayer Vital GmbH

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++