

Hospital-Jetlag

Eulen und Lerchen

Mit dem Biorhythmus im Einklang ist der Tag strukturiert. Schlaf- und Wachphasen wechseln sich harmonisch ab. Im Krankenhaus wird die Biochronologie bisher meist ignoriert, obwohl das den Patienten Kraft kostet und auch das Personal kurz- und mittelfristig krank macht, wie Studien und Monografien der IARC (International Agency for Research on Cancer) vermuten lassen.

Im Krankenhaus beginnt der Tag meist so: Licht an! Das hält wach oder reißt aus dem Tiefschlaf – je nachdem, aber garantiert nicht nach den biochronologischen wissenschaftlich nachweislichen Bedürfnissen der Menschen, sondern diktiert von Rahmenbedingungen des Klinikbetriebs. Der Tag beginnt zu früh. Die Nacht wird zum Tag und Ruhe herrscht nie. Die innere Uhr ist aus dem Gleichgewicht, Stress und falschem Licht sei Dank. Was für die Mitarbeiter Arbeitsstress in Kombination mit konstant wechselndem Schichtdienst ist, bedeutet für die Patienten verminderte Schlafqualität durch Störfaktoren, die die Heilung nicht unterstützen, sondern eher verhindern.

Patienten schlafen im Krankenhaus generell zu wenig und schlecht. Das ist doppelt schlimm. Denn sie sollten sich im Schlaf erholen und Kraft schöpfen. Ja, sie sollen sich schlicht „gesund schlafen“. Stattdessen werden sie in aller Frühe geweckt. Für den Nachtmensch bzw. die Eule ist das eine Zumutung. Es passt dagegen für den früh aufwachenden Tagmenschen, die Lerche. Eine Verbesserung im Ablauf mit Rücksichtnahme auf den jeweiligen Chronotypus ließe sich erreichen, indem Patientenzimmertüren mit einem Schild, ob darin eine Eule oder Lerche liegt, gekennzeichnet werden. Lerchen könnten zuerst versorgt werden. Die Eulen hingegen könnten ausschlafen.

Biochronologische Studien zeigen, dass ständige chronobiologische

Disruptionen Gesundheitsstörungen verursachen, die für eine Fallsteigerung im Krankenhaus sorgen werden.

Zu früh geweckt und gestört

Arbeitsprozesse und Beleuchtungen, z.B. durch hereinscheinende Straßenleuchten oder das Laptop des Bettenachbarn, sorgen für chronobiologische Disruptionen. Diese Störfaktoren lassen sich jedoch beheben.

Tageslicht beinhaltet alle Spektralfarben, künstliches Licht hingegen nur Ausschnitte, was die chronobiologischen Bedürfnisse zur Gesunderhaltung des Organismus mit gravierenden Folgen empfindlich stört. Geräumige Terrassen von Kliniken mit frischer Luft und Tageslicht für Bettlägerige unterstützen die Heilung der Patienten dagegen. Mit Wandbildern lässt sich heute die Natur ins Gebäude holen. Sie ersetzen aber nicht das Tageslicht. Hier bedarf es anderer Lösungen, wie z.B. Lichtlösungen, die circadianes Licht anbieten und den Tageslichtverlauf abbilden und so den Biorhythmus unterstützen.

Patienten sollten für die Nacht mit Ohrstöpseln und Schlafmasken ausgestattet werden, denn was Airlines können, sollte ein Krankenhaus erst recht schaffen. Zum Frühstück dann eine rote Rose, ohne Dornen versteht sich. Die First Class der Lufthansa lässt grüßen. Apropos Fliegen – Jetlags, die den Rhythmus der inneren Uhr stören und aus dem Takt bringen, finden ihr Pendant im Shiftlag, der Schichtarbeit des Klinikpersonals.

Studien über die Folgen von gestörtem circadianem Rhythmus, der mangelhaften Exposition gegenüber Tageslicht: Europäer bekommen täglich im Schnitt zwei Stunden ab, US-Amerikaner nur fünf Minuten. Das stimmt bedenklich. Auf dem Weg von der Wohnung zum Auto oder der Bahn zum Arbeitsplatz, dazwischen bleibt nicht viel Zeit. Wir verbringen 90 Prozent der Zeit im Innenraum, klimatisiert und künstlich beleuchtet, obwohl draußen das Tageslicht leuchtet und die Temperaturen angenehm zwischen Schatten und Sonne justieren. Man stelle sich obendrein die Energieeinsparung vor, wenn wir 30 Minuten Laufen, statt drei Stationen mit dem Bus etc. zu fahren. Es gibt viele Möglichkeiten, den chronobiologischen Bedürfnissen entgegenzukommen und so auf umweltgerechte Art und Weise die Lebensqualität und die Gesundheit zu verbessern. Mit Melatonin wird der Schlaf unterstützt, wogegen Cortisol dafür sorgt, aufzuwachen. Ruhepausen müssen sein, um runterzufahren, auszuspannen und auch, um gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden.

Sylvia Leydecker

Innenarchitektin

bdia AKG,

100 % interior,

Köln, Kontakt:

info@100interior.de,

www.100interior.de

