

SCHLAF

Dem Körper Ruhe gönnen

Die Ausschüttung des körpereigenen «Schlafhormons» Melatonin kann durch Blaulicht von Smartphones, Tablets und Co. gehemmt werden.

VON MICHÈLE MUTTI
«Was für Licht auf unsere Augen trifft, beeinflusst unseren Schlaf-Wach-Rhythmus», sagt der Apotheker Dominik Arnold von der Apotheke Lyssbach. Das gelte auch für kurzwelliges Licht im sichtbaren Bereich, wie es von LED-Lampen ausgehe. In Zeiten von Smartphone, Tablet und modernem Fernseher, ist es gut zu wissen, dass viele Studien darauf hinweisen, dass die Melatonin-Synthese im Körper durch Blaulicht gehemmt wird.

Schlafhormon. «Dem Melatonin verdankt der Mensch einen guten, erholsamen Schlaf. Da die Auswirkung dieses Botenstoffs dem eines Schlafmittels gleicht, nennt man es auch Schlafhormon», erklärt Arnold. In der Dunkelheit wird Melatonin von unserem Körper in der Zirbeldrüse gebildet. Diese liegt im Zwischenhirn über dem Mittelhirn. Die Zirbeldrüse ist kaum grösser als eine Erbse. «Melatonin, das die Zirbeldrüse aus dem Neurotransmitter Serotonin produziert, geht ins Blut über und macht uns schläfrig.» Im Allgemeinen beginnt die Ausschüttung von Melatonin zwischen 19.30 Uhr und 21.30 Uhr. In der Folge steigt es rasch an. Die Wirkung:

Man fühlt sich plötzlich müde. In einem gesunden Körper bleibt der Melatoninspiegel während der ganzen Nacht erhöht. Meist erreicht er zwischen ein Uhr und drei Uhr nachts seinen Höhepunkt. Dies kann jedoch je nach Saison leicht variieren. «Wenn es am nächsten Morgen wieder heller wird, geht die Produktion von Melatonin zurück – wir erwachen sanft aus dem Schlaf. Der Melatoninspiegel im Blut, der in den Morgenstunden abfällt, ist gegen neun Uhr kaum mehr messbar.» Auf diesem niedrigen Stand bleibe er in der Regel den ganzen Tag über. Im Winter, wenn das Tageslicht knapp wird, könne er tagsüber auch wieder leicht ansteigen. Mögliche Folgen: Müdigkeit oder gar Depressionen.

Bildschirmlicht. Das Bildschirmlicht von Smartphones und anderen technischen Geräten ähnelt jenem, das wir tagsüber sehen. Entsprechend interpretiert unser Gehirn das LED-Licht als Tag-Signal. Viele Studien zeigen, dass deswegen beispielsweise die Produktion von Melatonin gehemmt wird. In diesem Zusammenhang ist oft davon zu lesen, dass uns der hohe

Blauanteil des Handylichts wachhalte. Passend heisst die Funktion im Nachtmodus auch Blaufilter. Dieser reduziert die kurzwelligen Lichtanteile und sieht leicht gelblich aus. «Abends das Handy frühzeitig wegzulegen oder zumindest die Helligkeit des Displays zu reduzieren und den Nachtmodus zu aktivieren, ist sinnvoll», so der Apotheker. Er weist allerdings auch darauf hin, dass der Melatonin-hemmende Effekt durch die Berieselung von Blaulicht nach 15 bis 30 Minuten nachlässt.

Verbannen. «Auch wenn die Wissenschaft hierzu keine eindeutigen Ergebnisse liefert – es kann den Schlaf positiv beeinflussen, wenn elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer verboten werden», so Arnold. Häufig sei nicht nur das Licht Schuld daran, dass wir nicht einschlafen können. Lese man im Bett noch schnell die Mails, müsse das Hirn diese Informationen verarbeiten. Dieser Vorgang verzögere wiederum das Einschlafen. «Gerade Smartphones können eine grosse Ablenkung sein. Zu gross ist die Verlockung, noch schnell etwas auf Google nachzulesen oder eine Nachricht zu verschicken, wenn das Smartphone auf dem Nachttisch liegt. Im schlimmsten Fall holt einem ein Signalton sogar aus dem Halbschlaf zurück.»

SOMMEIL

Laisser son corps se reposer

La sécrétion de mélatonine, «l'hormone du sommeil» produite par l'organisme, est inhibée par la lumière bleue des smartphones, tablettes et autres.

PAR MICHÈLE MUTTI
«Le type de lumière qui frappe nos yeux influence notre rythme veille-sommeil», explique Dominik Arnold, de la pharmacie Lyssbach. Cela vaut également pour la lumière visible à ondes courtes, comme celle émise par les lampes LED. À l'heure des smartphones, des tablettes et des télévisions modernes, il est bon de savoir que de nombreuses études indiquent que la lumière bleue inhibe la synthèse de la mélatonine dans le corps.

Hormone du sommeil. «C'est à la mélatonine que l'homme doit un sommeil réparateur et de qualité. Comme l'effet de cette substance messagère ressemble à celui d'un somnifère, on l'appelle aussi l'hormone du sommeil», explique Dominik Arnold. Dans l'obscurité, notre corps produit de la mélatonine dans la glande pinéale. Celle-ci se situe au centre du cerveau, près de sa base. La glande pinéale est à peine plus grande qu'un petit pois. «La mélatonine produite par la glande pinéale à partir de la sérotonine, un neurotransmetteur, passe dans le sang et nous rend somnolents.» En général, la sécrétion de mélatonine commence entre 19h30

et 21h30. Par la suite, elle augmente rapidement. Son effet: on se sent soudain fatigué. Dans un corps en bonne santé, le taux de mélatonine reste élevé tout au long de la nuit. Il atteint généralement son maximum entre une et trois heures du matin. Cela peut toutefois varier légèrement en fonction de la saison. «Lorsque la lumière revient le lendemain matin, la production de mélatonine diminue et nous nous réveillons en douceur. Le taux de mélatonine dans le sang, qui baisse le matin, n'est presque plus mesurable vers neuf heures.» Il reste généralement à ce bas niveau tout le jour. En hiver, lorsque la lumière du jour se fait rare, il peut toutefois augmenter légèrement pendant la journée. Conséquences possibles: fatigue ou même dépression.

Lumière des écrans. La lumière des écrans des smartphones et autres appareils technologiques ressemble à celle que nous voyons pendant la journée. En conséquence, notre cerveau interprète la lumière LED comme un signal de jour. De nombreuses études montrent notamment que cela inhibe la production de mélatonine. Dans ce contexte, on lit sou-

vent que la forte proportion de bleu dans la lumière des téléphones portables nous maintient éveillés. La fonction «mode nuit» s'appelle également filtre bleu. Cette fonction réduit la part de lumière à ondes courtes et donne à l'écran un aspect légèrement jaunâtre. «Le soir, il est judicieux de ranger son téléphone portable de bonne heure ou au moins de réduire la luminosité de l'écran et d'activer le mode nuit», ajoute le pharmacien. Il souligne toutefois que l'inhibition de la mélatonine induite par l'exposition à la lumière bleue s'estompe au bout de 15 à 30 minutes.

Bannir. «Même si la science ne fournit pas de résultats clairs à ce sujet, le fait de bannir les appareils électroniques de la chambre à coucher peut avoir une influence positive sur le sommeil», explique Dominik Arnold. Souvent, ce n'est pas uniquement la lumière qui nous empêche de nous endormir. Si l'on lit encore rapidement ses courriels au lit, le cerveau doit traiter ces informations. Ce processus retarde également l'endormissement. «Les smartphones, en particulier, peuvent être une grande source de distraction. La tentation est trop grande de chercher encore quelque chose sur Google ou d'envoyer un message lorsque le smartphone est posé sur la table de nuit. Dans le pire des cas, un signal sonore peut même vous tirer d'un demi-sommeil.»

DER RAT LE CONSEIL

DOMINIK ARNOLD, APOTHEKE/PHARMACIE LYSSBACH



«Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern, werden als Schlafhygiene bezeichnet. Das Einhalten weniger Regeln führt zu einem besseren und erholsameren Schlaf. Es empfiehlt sich beispielsweise nicht, bis um 23 Uhr im Fitnessstudio zu trainieren und sich danach gleich ins Bett zu legen. Vielmehr hilft es, abends eine ruhige Tätigkeit auszuüben wie Lesen. Hilfreich ist auch, abends möglichst immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen und sich an regelmässige Aufstehzeiten zu gewöhnen. Diese Regelmässigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers. Und: Das Vermeiden von Bildschirmen im Schlafzimmer beugt unkontrollierter Nutzung vor.»

«Les habitudes de vie et les comportements qui favorisent un sommeil sain sont appelés hygiène du sommeil. Le respect de quelques règles permet d'obtenir un sommeil de meilleure qualité, plus réparateur. Il n'est par exemple pas recommandé de s'entraîner dans une salle de sport jusqu'à 23 heures et de se coucher immédiatement après. Pour un sommeil réparateur, il vaut mieux pratiquer une activité calme le soir, comme la lecture. Il est également utile de se coucher si possible toujours à la même heure et de s'habituer à se lever à des heures régulières. Cette régularité est un préalable important à l'harmonisation des différents rythmes biologiques du corps. De plus, bannir les écrans des chambres à coucher permet de prévenir leur utilisation incontrôlée.»

NEWS

Mit der Einführung des digitalen Meldeverfahrens kam es zu Verzögerungen bei der Rückmeldung durch den Pharmazeutischen Dienst (PAD). Für Drogerien und Apotheken war oft unklar, weshalb Produkte abgelehnt wurden. Es wurde teilweise der Eindruck erweckt, dass zurückgewiesene Hausspezialitäten nicht mehr verkauft werden dürfen. Dabei schreibt das Gesetz nur eine Meldepflicht und keine Bewilligungspflicht vor. Der Apothekerverband des Kantons Bern (AKB) und der Kantonal-Bernische Drogistenverband sprachen mit Regierungsrat Pierre-Alain Schnegg. Es wurde eine Arbeitsgruppe gebildet. In weiteren Gesprächen mit dem Regierungsrat haben die Verbände diverse Verbesserungen erreicht.

Les pharmacies et drogueries bernoises sont confrontées à de nouveaux défis en matière de contrôle de leurs spécialités de comptoir. Avec l'introduction de la procédure de déclaration numérique, les exigences posées aux pharmacies et aux drogueries ont augmenté et des retards sont apparus dans les réponses du Service pharmaceutique cantonal (SPHC). Afin de résoudre ces problèmes, l'Association des pharmaciens du canton de Berne (ACB) et l'Association cantonale bernoise des droguistes ont cherché à s'entretenir avec le conseiller d'État Pierre-Alain Schnegg. Il en est résulté la création d'un groupe de travail. Lors d'autres discussions avec le Conseil-exécutif, les associations ont obtenu des améliorations supplémentaires.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

**Ihre Apotheke -
die erste Anlaufstelle für
Gesundheitsfragen von A bis Z.**



**Votre pharmacie -
Votre lieu de référence pour
toute question de santé.**

SCHLAF IST DIE BESTE MEDIZIN

Schlafprobleme jeglicher Art löst man am besten mit der richtigen Beratung. Ihre Apotheke unterstützt Sie professionell und gern.

LE SOMMEIL EST LE MEILLEUR MÉDICAMENT

Les problèmes de sommeil en tout genre se résolvent le mieux avec les bons conseils. Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.



BIEL / BIENNE

Battenberg Apotheke	Mettstrasse 144
Durtschi Peter	032 341 55 30
Apotheke Dr. Hysek	Bözingenstrasse 162
Dr. Hysek Cédric	032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum	Vogelsang 84
Dr. Osswald Martin	032 324 23 00

Geno Apotheke	General-Dufour-Strasse 4
Dr. Ambühl Philipp	032 329 39 59

Geno Apotheke	Zentralstrasse 45
Fuhrmann Didier	032 329 39 79

NIDAU

Schloss Apotheke Nidau	Hauptstrasse 30
Chiorean Ana	032 331 93 42

LENGNAU

Geno Apotheke	Bürenstrasse 1
Vogel David	032 652 44 13

LYSS

Apotheke Lyssbach	Steinweg 26
Arnold Dominik	032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss	Bahnhofstrasse 6
Friedli Daniela	032 384 13 70

RECONVILIER

Pharmacie Bichsel	Rte de Tavannes 1
Bichsel Bernard	032 481 25 12