

*Vasilevich K. I.*

**WIE SCHLAF VOR KRANKHEITEN SCHÜTZT.**

*Wissenschaftliche Betreuerin Dozentin Molosch N. K.*

*Lehrstuhl für Fremdsprachen*

*Belorussische Staatliche Medizinische Universität, Minsk*

In der Regel schlafen wir Menschen jede Nacht zwischen sechs und acht Stunden. Aber warum müssen wir überhaupt schlafen? Und was passiert während der Nacht mit uns? Noch sind nicht alle Geheimnisse des Schlafes gelöst, es steht jedoch fest, dass der Schlaf für uns Menschen eine lebenswichtige Funktion erfüllt.

Die Vorgänge im Schlaf und damit die Erkenntnis über die Bedeutung des Schlafes für unsere Gesundheit ist erst in den letzten Jahrzehnten intensiver erforscht worden. Vieles ist noch unbekannt. Einig sind sich die Wissenschaftler, dass der Schlaf unverzichtbare Grundlage für Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit ist.

Schlaf wird manchmal als Heilmittel für alle Krankheiten bezeichnet. Vor allem schützt er uns vor Erkältungen. Aber das betrifft auch andere Krankheiten.

Während des Schlafes werden besonders viele immunaktive Stoffe ausgeschüttet, die die Immunabwehr steigern. Infektionen können so am besten bekämpft werden

Die Immunreaktion auf verschiedene Krankheiten hängt weitgehend von T-Lymphozyten ab. Wenn T-Lymphozyten auf ein Problem stoßen (Z. B. eine mit dem Virus betroffene Zelle), aktiviert es spezielle Integrinproteine, durch die Lymphozyten an einer infizierten Zelle haften, um sie zu töten. Die Aktivität dieser klebenden Proteine muss genau reguliert werden, so dass T-Lymphozyten nicht versehentlich an gesunde Zellen haften und gleichzeitig gut an den Patienten haften. Dementsprechend gibt es spezielle molekulare Signale, die die Aktivität von Integrinen stimulieren, und es gibt andere Signale, die die Aktivität von Integrinen unterdrücken. Interessante Untersuchungen des Schlafes haben Forscher der Universität Tübingen durchgeführt. Sie haben verglichen, wie sich T-Lymphozyten bei gesunden Menschen verhalten, die nachts geschlafen haben, und bei denen, die schlaflose Nächte verbracht haben.

Schlafstörungen begünstigen Entzündungen im Körper, die wiederum Grund für Arteriosklerose sind. Folgen von fehlendem oder gestörtem Schlaf können auch Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen sein. Chronische Schlafstörungen können außerdem zu einer Insulin-Resistenz und verschlechterten Glucose-Toleranz führen – Faktoren, die einen Diabetes begünstigen.

Eine Vielzahl verschiedener Krankheiten wäre einfacher zu behandeln, wenn die Patienten besser und mehr schlafen würden. Aus obengenannten Gründen sollte man immer genügend schlafen und bei Krankheiten Bettruhe einhalten.