



Marie Noëlle Engels

Foto: privat

Mail aus Bonn

Gerade wurden die Uhren wieder um eine Stunde zurückgestellt. Obwohl es sich nur um eine kleine Verschiebung handelt, dauert es bei mir immer mehrere Tage, bis meine innere Uhr folgt. Wie stark die biologische Uhr uns lenkt, fand ich schon immer interessant, auch aus medizinischer Sicht. Ich kam kürzlich bei einem studentischen Projekt erneut mit dem Thema in Berührung.

Dass wir unserem zirkadianen Rhythmus nur schwer widerstehen können, hat sicher seine Berechtigung. Schlafmangel führt zu Fettleibigkeit, verringert die kognitive und immuno-

logische Lernfähigkeit und steigert die Fehlerrate. Gleichzeitig lässt er sich auch therapeutisch nutzen: Beispielsweise bei Depressionen wird kontrollierter Schlafentzug als „Stimmungsaufheller“ eingesetzt. Welche Rolle das Schlafverhalten bei der Entwicklung von Krankheiten und ihrer Bekämpfung spielt, sollte meiner Meinung nach an den Unis intensiver thematisiert werden und wird beispielsweise in Anamnesen oft übersehen. Aber was ist überhaupt gesunder Schlaf, und wie lange sollte er sein?

In einem 2015 veröffentlichten Artikel (*Internet: www.cell.com/current-biology, Suchwort: Siegel*) gingen Jerome Siegel und andere Forscher dieser Frage nach. Sie beobachteten das Schlafverhalten südamerikanischer und afrikanischer Naturvölker. Die Schlafdauer betrug durchschnittlich nur 5,7 bis 7,1 Stunden. Der Rhythmus richtete sich stark nach „Zeitgebern“ wie Licht und

Temperatur. Tatsächlich interferieren bereits drei Lux, die Lichtintensität einer Kerze, mit dem körpereigenen Melatonin-Stoffwechsel. Handys bieten zum Teil die Möglichkeit, abends die Blauanteile des Bildschirms zu verringern.

Demgegenüber gibt es auch Lichttherapiebrillen, die versprechen, wach zu machen. Im Rahmen eines studentischen Projekts hatte ich die Gelegenheit, ein solches „light-device“ für fünf Tage zu testen. Es mag ein Placebo-Effekt gewesen sein, aber ich habe noch nie so wenig geschlafen und mich trotzdem so fit und konzentriert gefühlt. Ganz alltagstauglich sind die Gestelle allerdings noch nicht. Erstens darf man sich nicht daran stören, von seinen Mitmenschen angestarrt zu werden. Zweitens rutschte mir die klobige Brille von der Nase, sobald ich mich nach vorne beugte.

Wie erlebt Ihr das Studium der Humanmedizin? Schreibt mir an medizin.studium@aekno.de.

Neue Medizinische Fakultät

Bielefeld gegen Studienplatzmangel

Am Standort Bielefeld sollen ab 2021 die ersten Medizinstudierenden die Hörsäle bevölkern. Es sind pro Jahr bis zu 300 neue Studienplätze geplant. Die Fakultät in Ostwestfalen-Lippe ist Bestandteil des Koalitionsvertrags der neuen NRW-Landesregierung. Ein Schwerpunkt der

Hausarztes“ bekommen sollen. Dafür werde ein Netzwerk mit allgemeinmedizinischen Praxen in der Region aufgebaut. „So soll auch der ‚Klebeffekt‘ maximal wirksam werden.“ Laut Koalitionsvertrag soll die Medizinische Fakultät in Ostwestfalen-Lippe dazu beitragen, die ärztliche Versorgung auf dem Land zu verbessern. Sagerer geht davon aus, dass für den laufenden Betrieb inklusive der zusätzlichen Serviceleistungen und einem Ausbau der Verwaltung 50 Millionen Euro jährlich ausreichen würden. Dazu treten einmalig zusätzliche Kosten für „Planung, Aufbau, Gebäude und Infrastruktur“, sagte der Uni-Rektor. Eine Entscheidung über das Budget sei allerdings noch nicht gefallen. Ein eigenes Universitätsklinikum sei nicht vorgesehen. „Wir planen – bezogen auf den klinischen Teil – ein Modell, bei dem wir mit Kliniken kooperieren“, sagte Sagerer. Da die zukünftige Fakultät alle Felder der Approbationsordnung abdecken müsse, gehe die Uni Bielefeld derzeit von einer Kooperation mit 24 Kliniken in der Region Ostwestfalen-Lippe aus. *bre*



Professor Dr.-Ing. Gerhard Sagerer, Rektor der Universität Bielefeld, hofft auf einen „Klebeffekt“ der zukünftigen Absolventen der geplanten Fakultät für die hausärztliche Versorgung in Ostwestfalen-Lippe.

Foto: Universität Bielefeld

Fakultät soll auf der Allgemeinmedizin liegen. Professor Dr.-Ing. Gerhard Sagerer, Rektor der Universität Bielefeld, sagte, „dass die Studierenden bereits früh und intensiv Kontakt zum Beruf des

Hochschulen in NRW

Zahl der Beschäftigten steigt weiter

An den 74 Hochschulen und acht Hochschulkliniken in Nordrhein-Westfalen arbeiteten Ende 2016 mehr als 141.500 Frauen und Männer, wie das Statistische Landesamt NRW mitteilte. Das war im Vergleich zu 2015 ein Zuwachs von 3,7 Prozent. Von 2014 auf 2015 legte die Beschäftigtenzahl um 2,9 Prozent zu. Mehr als die Hälfte der Personen (80.522) waren wissenschaftlich oder künstlerisch tätig. Der Frauenanteil lag in dieser Gruppe bei 40,1 Prozent. In der Verwaltung, den Bibliotheken, im technischen Dienst oder als Pflegepersonal waren rund 61.000 Frauen und Männer beschäftigt. In diesem Bereich sind Frauen mit 67,8 Prozent deutlich stärker vertreten. Eine ausländische Staatsangehörigkeit hatten rund zehn Prozent der wissenschaftlich und künstlerisch Tätigen. Mit dem Anstieg der Beschäftigungsverhältnisse im wissenschaftlichen und künstlerischen Bereich stieg auch die Zahl der unbefristeten Arbeitsverträge um 3,9 Prozent. Die Zahl der befristeten Verträge nahm lediglich um 0,6 Prozent zu, fanden die Statistiker heraus. *bre*