

### **Regelmäßigkeit**

Die Pflege eines regelmäßigen Schlaf/Wachrhythmus ist entscheidend. Unsere Bettzeiten sollten möglichst immer gleich sein. Dies kann insbesondere bei Schichtarbeit zu Problemen führen.

### **Das richtige Maß**

Jeder Mensch hat ein individuelles Schlafmaß in Stunden. Gönnst er sich dies nicht, so kommt es zu Müdigkeit am Tage. Andere Zeichen dafür sind Gereiztheit, Stimmungsstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten.

### **Stimuluskontrolle**

Kaffee, Alkohol, Nikotin aber auch Stress sind einige Faktoren, die negative Auswirkungen auf den Schlaf haben können und sollten besonders bei Schlafproblemen vermieden werden.

### **Licht**

Unsere innere Uhr wird durch Licht gespeist. Daher treten Schlafprobleme in unseren nördlichen Regionen häufiger in den kurztagigen Phasen im Herbst und Winter auf. Künstliches Licht reicht meist nicht, um unsere innere Uhr wieder aufzuziehen. Daher sind Spaziergänge, auch bei Bewölkung, eher geeignet unsere innere Uhr richtig einzustellen.

### **Nickerchen**

Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hat, sollte es vermeiden am Tage zu schlafen. Denn so wird Schlafdruck abgebaut, der uns am Abend ermöglicht ein- und durchzuschlafen zu können.

### **Mehr Tips unter**

[www.somnolab.de](http://www.somnolab.de)

Diese Broschüre wurde eigens für unsere Patienten und zuweisenden Ärzte entwickelt, entworfen und gestaltet. Sie ist urheberrechtlich geschützt.

Benutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe durch Dritte jeder Art, in Gänze oder auszugsweise, ist nicht gestattet. Sie bedürfen der ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Urhebers:

© 2012, Riccardo A. Stoohs, MD, Somnolab GbR

## Somnolab

Schlafmedizin  
Seit 1996 in NRW  
Dortmund & Essen

Christian Guilleminault  
Schlaflabore

Tel. +49/(0)231/94113040  
Email: [info@somnolab.de](mailto:info@somnolab.de)  
[www.somnolab.de](http://www.somnolab.de)



Somnolab

# Schlaf



William C. Dement



## Schlaf und Leben

Ohne Schlaf kein Leben. Leben bedeutet Wachheit, Bewusstsein und Aktivität, während Schlaf einen aktivitätsreduzierten, *scheinbar* bewusstlosen Zustand darstellt. Rauben Sie Nagetieren für einen Monat den Schlaf, so sterben sie. Rauben Sie mir den Schlaf für eine Nacht, so sterbe ich nicht, aber am darauf folgenden Tag werde ich kaum aktiv, voll bewusst und leistungsfähig sein. Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Schlaf ist keine nutzlose Zeit, denn wäre es so, hätte die Evolution schon lange dafür gesorgt, dass wir dieses kostbare Drittel unseres Lebens mit anderen, schönen und weniger schönen Dingen füllen würden.

## Das andere Bewusstsein im Schlaf

Wenn wir schlafen, tauchen wir in die Welt eines anderen Bewusstseins ein. Zeuge dafür sind unsere Träume. Ca. 25% unseres Schlafes besteht aus Traumschlaf. In dieser Phase verhält sich unser Herz-Kreislaufsystem so, als wenn wir wach wären. Auch das Grosshirn tut gerade so, als wenn wir wach wären. Glücklicherweise ist der Traumschlaf mit einer kompletten Lähmung unserer Bewegungsmuskulatur verbunden. Denn sonst würden unsere Flugversuche oder die Handgreiflichkeiten mit unseren Vorgesetzten im Traum ein jähes Ende finden.

## Schlaf und wissenschaftliche Erkenntnisse

Im Schlaf läuft ein Regenerationsprogramm des biologischen Organismus ab. Schadhafte Zellen werden ausgesondert und das Immunsystem regeneriert sich.

## Der Schlaf des Menschen

Der Schlaf des Menschen unterliegt einem streng gegliederten Aufbau. Sieben bis 8 Stunden (Frauen etwas mehr, Männer etwas weniger), die immer nach dem gleichen Schema ablaufen: Am Anfang der Nacht viel Tiefschlaf, gefolgt von einer kurzen Periode Traumschlaf. Zum Ende der Nacht fast nur noch Traumschlaf und kein Tiefschlaf mehr. Jede Schlafperiode dauert ca. 90 Minuten. Dies hat mein Kollege und Lehrer, William Dement, in den 50er Jahren an der Universität von Chicago entdeckt. Am Ende der 60er Jahre erhielt er den ersten Lehrstuhl für Schlafmedizin an der Stanford Universität in Kalifornien.

## Im Laufe der Jahre

Neugeborene haben ein viel höheres Schlafbedürfnis als Erwachsene. Allerdings haben sie noch keinen Schlaf-Wach Rhythmus. Der bildet sich erst innerhalb eines halben Jahres aus. Dies führt oft dazu, dass der Schlafrhythmus der frischen Eltern durcheinandergbracht wird. Auch Heranwachsende haben noch ein höheres Schlafbedürfnis als Erwachsene. Die mittlere Schlafdauer bei Erwachsenen beträgt zwischen 7 und 8 Stunden. Geben wir unserem Körper nicht sein Schlafbedürfnis so kann auch der Verlust einer halben Stunde Schlafes im Laufe der Zeit zu einem beträchtlichen Schlafdefizit anwachsen.

Diese Schlafschuld führt dann zu einer erhöhten Müdigkeit am Tage. Die Erfindung des elektrischen Lichtes hat viel dazu beigetragen, dass viele Menschen ein beträchtliches Schlafdefizit mit sich herumtragen. Dies ist für viele Unfälle, auch mit Todesfolgen, verbunden, denn ein Schlafdefizit führt zu Müdigkeit und Müdigkeit zu einer verminderten Reaktionsfähigkeit oder plötzlichem Einschlafen.

## Wenn die Nacht zum Tag wird

Gesundheitsstörungen beschränken sich nicht nur auf den Tag oder das Erwachsenenalter. Wir kennen heute über 80 verschiedene Schlafstörungen. Sie können bei Kleinkindern ebenso auftreten wie im hohen Erwachsenenalter. Einige dieser Störungen führen dazu, dass wir nicht Ein- oder Durchschlafen können. Andere dazu, dass wir tagsüber müder sind, als wir eigentlich sein sollten. Die meisten dieser Schlafstörungen lassen sich behandeln. Zuvor muss aber die Ursache der Störung ermittelt werden. Dies geschieht im Schlaflabor. Die Umgebung des Zimmers sollte möglichst wie in einem Hotel und nicht wie in einem Krankenhaus gestaltet sein. Über die gesamte Dauer des Schlafes werden dort die Hirnströme gemessen, die Auskunft über die vorhandene Störung geben können. Zusätzlich werden andere Körperfunktionen, wie z.B. die Atmungsaktivität oder die Herzaktivität gemessen. Denn diese können bei verschiedenen Schlafstörungen beeinträchtigt sein. Nach der Auswertung der Ergebnisse kann dann eine ursächliche Behandlung erfolgen.