



Schlaf

Welche Funktion hat der Schlaf?

Schlaf dient der metabolischen Erholung und hat eine wichtige Funktion für die Stärkung des Immunsystems. Zu den Regenerationsprozessen gehören z.B. der Aufbau von Eiweißen, Abbau von schädlichen freien Radikalen und die Aktivierung von Wachstumszellen. Weiterhin ist er für die Ausbildung neuronaler Regelkreise in unserer Entwicklung notwendig (REM-Schlaf bei Kindern). Der Tiefschlaf reguliert die Stärke der Zellverbindungen (Synapsen) im Gehirn.

Schlafphysiologie

Es gibt insgesamt vier Schlafstadien, diese wiederholen sich zyklisch ca. 4-5 mal pro Nacht!

Schlafstadium I:

Im EEG vermindert sich der Alpha-Rhythmus des entspannten Wachzustandes, und langsamere Frequenzen entwickeln sich, rollende Augenbewegungen treten auf. Es kommt zu optischen Sinnestäuschungen, die bei Weckung als Traumbeginn beschrieben werden. Der gesunde Erwachsene verbringt 5% seiner Schlafenszeit in diesem Stadium.

Schlafstadium II:

Dieser eigentliche Einschlafzeitpunkt ist durch Schlafspindeln (eine Abfolge von schnellen Wellen) und durch K-Komplexe (eine schnelle negative Welle mit anschließender langsamer positiver Welle) gekennzeichnet. Das Schlafstadium II umfasst ca. 50% der Gesamtschlafenszeit.

Tiefschlafstadium III und IV:

Slow-Wave-Sleep: langsamwellige hochamplitudige Delta-Aktivität ist hierfür typisch, bei Weckung können Traum inhalte kaum erinnert werden. Der Slow-Wave-Sleep umfasst ca. 20% der Gesamtschlafenszeit.

REM-Schlaf-Stadium:

Hier treten irreguläre schnelle Augenbewegungen auf, und das EEG ähnelt dem aus dem Schlafstadium I. Eine extrem niedrige Muskelspannung, eine unregelmäßige Herz- und Atemfrequenz sowie eine verstärkte Durchblutung der Genitalien sind charakteristisch. Bei Weckung wird über längere und lebhaftere Träume berichtet. Das REM-Schlaf-Stadium macht 20-25% der Schlafenszeit aus.



Was führt zu Schlafstörungen?

In Ätiologiemodellen wird von einem Wechselspiel zwischen kognitiver, emotionaler und physiologischer Übererregung ausgegangen. Oftmals kommt es auf gedanklicher Ebene zu vermehrtem Grübeln, gedankliches "Abschalten" ist nicht mehr möglich. Menschen mit Schlafstörungen scheinen vermehrt zu negativen Emotionen zu neigen, und auf der körperlichen Ebene wurden eine höhere Herzschlagrate, ein erhöhter Blutdruck und ein erhöhter Metabolismus beobachtet. Grundsätzlich berichten Patienten mit Schlafstörungen von einer starken körperlichen Anspannung.

Was kann ich tun, um meinen Schlaf zu verbessern (Regeln der Schlafhygiene)?

- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke einnehmen.
- Vermeiden Sie Alkohol und setzen Sie Alkohol keinesfalls als Schlafmittel ein.
- Verzichten Sie auf Appetitzügler.
- Seien Sie regelmäßig sportlich aktiv.
- Verringern Sie allmählich geistige und körperliche Anstrengung vor dem Zubettgehen.
- Führen Sie persönliche Einschlafrituale durch.
- Sorgen Sie im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre.
- Das Bett ist nur zum Schlafen und für Sexualität da.
- Schlafen Sie auf keinen Fall tagsüber.
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr, bzw. stellen Sie den Wecker dorthin, wo Sie ihn nicht sehen und nicht erreichen können.
- Gehen Sie erst dann zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
- Vermeiden Sie lange Wachphasen im Bett. Wenn Sie wach liegen, stehen Sie lieber auf und gehen Sie einer angenehmen, nicht aufregenden Tätigkeit nach. Gehen Sie erst dann wieder zu Bett, wenn Sie müde sind.
- Versuchen Sie, einen Rhythmus zu etablieren, indem Sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und zu Bett gehen.
- Denken Sie daran, dass 3 Stunden Schlaf pro Nacht zum Überleben reichen und versuchen Sie, sich nicht über Wachphasen zu ärgern.