

Jeder Zweite kommt nicht zur Ruhe

Gute Nacht, Schlaf!

Von Andrea Rink

Beinahe jeder zweite Erwachsene in Europa hat das gleiche Problem: Er schläft schlecht. Störungen beim Ein- oder Durchschlafen sorgen dafür, dass man sich schon morgens wie gerädert fühlt.

Reizüberflutung

Unsere Vorfahren hatten es einfach: Wenn morgens die Sonne aufging, standen sie auf, arbeiteten hart und abends, wenn es dunkel wurde, gingen sie zu Bett. Schlafstörungen dürften sie nicht gekannt haben, zu anstrengend war der Alltag früher. Heute dagegen arbeiten nur noch wenige Menschen körperlich, strengen sich jedoch auf andere Art an: Disco, Computer, Nachtvorstellung im Kino – in den Metropolen Europas kann man beinahe rund um die Uhr aktiv sein. Genau dieses Angebot nutzen viele Menschen auch – und bringen sich damit selbst um den Schlaf. Reizüberflutung nennen Wissenschaftler dieses Phänomen, bei dem man eigentlich todmüde in die Kissen sinken müsste, stattdessen aber hellwach da-



Erholsamer Schlaf ist auch Balsam für die Seele

dings aus einer Zeit, in der die Menschen viel früher zu Bett gingen als heute. Entscheidend ist vielmehr, dass die Tiefschlafphasen, also der Schlaf, in dem sich Körper und Geist erholen, überwiegend in den ersten fünf Stunden nach dem Einschlafen ablaufen. Ob das vor oder nach Mitternacht ist, spielt keine Rolle.

Viele Menschen aber wären schon froh, wenn sie mal wieder eine Nacht durchschlafen könnten – vor allem diejenigen, die unter chronischer Schlaflosigkeit leiden. Damit ist nicht gemeint, dass man mal eine oder auch zwei Nächte nicht durchschläft.

Schlafstörungen

Kritisch wird es, wenn jemand mehr als vier Wochen lang so wenig oder so schlecht schläft, dass seine Leistungsfähigkeit tagsüber deutlich beeinträchtigt ist. Dann spricht man von einer chronischen Schlafstörung, die behandelt werden sollte. Der Dauerstress, den Schlaflosigkeit im Körper auslöst, schadet der Gesundheit: Die Beeinträchtigung reicht von einem anfälligen Immunsystem bis zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Für viele ein Albtraum: das morgendliche Schreien des Weckers

für Rapid Eye Movement (die schnelle Bewegung der Augen hinter geschlossenen Lidern). Sie ist Kennzeichen des Traumschlafs.

Im Lauf der Nacht werden die Tiefschlafphasen kürzer, der Traumschlaf länger. Für die nächtliche Erholung sind die Tiefschlafphasen entscheidend. Wer eine ruhelose Nacht verbringt, wird in der darauffolgenden längeren und mehr Tiefschlafphasen haben – der Körper holt sich automatisch die Erholung, die er braucht.

Schon eine einzige völlig schlaflose Nacht steckt dem Menschen in den Knochen. Längerer Schlafentzug zehrt ihn körperlich und geistig völlig aus. Die längste wissenschaftlich begleitete Wachzeit verbrachte ein Student Mitte der 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts mit elf Tagen. Er litt am Ende unter schweren Halluzinationen, erholte sich aber innerhalb weniger Tage völlig von dem Experiment. Es ist also nicht verwunderlich, dass Schlafentzug in vielen autoritären Regierungssystemen eingesetzt wurde (und wird), um Menschen gefügig zu machen.

Volksweisheiten

Früher sagte man: Acht Stunden Schlaf sind gesund. Heute dagegen weiß man, dass das Schlafbedürfnis

zum großen Teil von Erbanlagen bestimmt wird.

Erwachsene schlafen durchschnittlich sieben bis acht Stunden. Es gibt aber auch Menschen, die sich schon nach fünf Stunden Schlaf gut erholt fühlen, während andere über zehn Stunden benötigen, um tagsüber frisch zu sein. Schlafforscher sind heute der Ansicht, dass das einzig wichtige Kriterium für genug Schlaf ist, ob jemand sich tagsüber frisch und ausgeruht fühlt.

Über längere Zeit kann man das Schlafoptimum nur schwer über- oder unterschreiten. Eine Stunde Schlaf – weniger als gewohnt und dies für mehrere Nächte – hinterlässt tagsüber ein Gefühl von Abgeschlagenheit. Andererseits schläft man aber schlechter und wacht häufiger auf, wenn man die persönliche, optimale Schlafdauer über längere Zeit hinweg um eine Stunde überzieht.

Für einen erholsamen Schlaf ist zudem nicht nur die Gesamtschlafdauer von Bedeutung, sondern auch wie gut man durchschläft. Versuche mit erzwungenen Schlafunterbrechungen haben gezeigt, dass es die Erholbarkeit des Schlafs beeinflusst, wenn man die Testpersonen immer wieder stört.

Relativ neu ist die Erkenntnis der Schlafforscher, dass der Mensch pro Nacht bis zu 30 Mal (!) aufwacht – für einen so kurzen Zeitraum, dass er es meistens gar nicht mitbekommt.

Eine weitere Volksweisheit besagt, dass der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste sei. Diese These stammt aller-



Manche Menschen können überall ein Nickerchen machen



Wer schlecht schläft, fühlt sich wie gerädert

Fotos: Heiga Schmaedel, gencz, Mario Bittner, Henning Habann Ramm, B. Stolz, Kimmel, Susi