

Der erholsame Schlaf

Der Mensch verschläft etwa 3000 von 8760 Stunden im Jahr. Was für die Einen Wonne und Erholung ist, stellt für die Anderen Qual und Ärgernis dar.

Wir kennen Menschen mit einem geringen und solche mit einem großen Schlafbedürfnis. Beide sind gesund. Es gibt kein objektiv medizinisches Maß für die Menge an Schlaf, die wir zur Regeneration benötigen. In den westlichen Industrieländern liegt die durchschnittliche Schlafdauer bei 7 Stunden, allerdings mit großen individuellen Unterschieden. Jeder kann auf sein eigenes Empfinden vertrauen, welche Schlafdauer für ihn ausreichend ist.

Der Schlaf wird als eine natürliche Erholungsquelle für Geist und Körper betrachtet, die von vielen Faktoren beeinflusst wird. Trotz aller Schlafforschung der letzten Jahrzehnte haben die Wissenschaftler das "Geheimnis Schlaf" bisher nur in Ansätzen gelöst.

Wir kennen den typischen Ablauf von körperlichen und psychischen Phänomenen in der Nacht. Die Atmung wird flacher, der Herzschlag verlangsamt sich, die Muskeln entspannen sich, unsere Sinneswahrnehmungen werden immer schwächer. Die Aktivität unseres Gehirns und der Muskulatur ändert sich im Verlauf der Nacht in typischer Art und Weise, die durch sogenannte Schlafstadien (I, II, III, IV, REM) beschrieben wird.

Das Schlafprofil bei erholsamem Schlaf ist durch einen bestimmten Anteil der Tiefschlafphasen III und IV und der "Traumschlaf"-/REM-Phase gekennzeichnet. Bei vielen Schlafstörungen oder bestimmten mit dem Schlaf verbundenen Erkrankungen ist die Dauer, die Reihenfolge oder die Zusammensetzung der Schlafstadien verändert. Durch die nächtliche Registrierung der Hirnaktivität (EEG), der Augenbewegungen (EOG) und der Muskelaktivität (EMG) des Patienten im Schlaflabor kann ein individuelles Schlafprofil erstellt werden. Im Zusammenhang mit der nächtlichen Untersuchung von Atem- und Herz-Kreislaufparametern kann dann der Schlafstörung auf den Grund gegangen werden.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.