

Gesunder Schlaf

Was ist gesunder Schlaf?

Ein gesunder Schlaf dient der täglichen Erholung des Körpers und der Seele und der Wiederherstellung der physischen und psychischen Funktionen. Ohne den Schlaf wäre ein normales Leben nicht möglich. Noch vor ca 70 Jahren ist man davon ausgegangen, dass die Zellen im Schlaf „abgeschaltet“ und am Morgen wieder „eingeschaltet“ werden. Daher galt Schlaf lange als passiver Zustand, heute weiss man der Schlaf ist im Gegenteil ein aktiver Vorgang, der wie ein Uhrwerk genau geregelt ist.

Die genauen Funktionen des Schlafs, d.h. wie dieser aktive Zustand zur Erholung des Körpers und der Seele führt, sind bis heute noch nicht genau geklärt. Schlaf und Gesundheit. Man weiss aber, dass viele körperliche Prozesse im Schlaf gesteuert werden. Chronobiologisch am wichtigsten sind dabei die Auf- und Abstiege des Nachthormons Melatonin, des Stresshormons Cortisol sowie die Schwankungen der Körpertemperatur. Aber noch mehr passiert. Nach dem Einschlafen wird die Urinproduktion gehemmt, die Empfindlichkeit für Wund- und Druckschmerz lässt nach, ebenso unser Appetit. So konnte festgestellt werden, dass chronische Schlafstörungen auch dick machen können, indem das Hormon Leptin zuwenig gebildet wird und so am Tage mehr gegessen wird, als der Körper benötigt. Ein weiteres wichtiges Hormon ist das Wachstumshormon, welches die Teilung von Körperzellen auslöst. Dieses wird mit dem Beginn des Tiefschlafes in nahezu allen Organen ausgeschüttet, so dass eine Phase der Erholung, des Wachstums und der Erneuerung beginnt. Kinder- und Jugendliche mit ernststen Schlafstörungen

bleiben deshalb oft deutlich kleiner als gute Schläfer. Zusammenfassend können wir am Ende einer gesunden Nacht davon ausgehen, dass Wachstum, Krankheitsabwehr, Regeneration und Entspannung während der Nacht eingetreten ist und wir so gestärkt einen neuen Tag antreten können.

Wie viel Schlaf ist normal?

Die Schlafdauer ist individuell sehr verschieden. Die Mehrheit der Bevölkerung schläft durchschnittlich 6 bis 8 Stunden. Unter der Voraussetzung eines gesunden Schlafes und ausreichender Zeit nimmt sich der Mensch automatisch sein benötigtes Quantum. Entsprechend gibt es Lang- und Kurzschläfer. Kurzschläfer fühlen sich bereits nach 4 bis 5 Stunden erholt, während sich sogenannte Langschläfer erst nach 9 bis 10 Stunden ausgeschlafen fühlen. Zu welcher Gruppe wir uns dabei zählen können, beeinflussen massgeblich unsere Gene.

Gibt es eine Mindestdauer an Schlaf?

Schlafforscher haben versucht der Frage nachzugehen, wie viel Stunden Schlaf der Mensch wirklich braucht. Dabei haben gesunde Versuchspersonen unter kontrollierten Bedingungen ihre Schlafdauer reduziert. Es zeigte sich, dass ein normaler 8-Stunden-Schläfer für eine gewisse Zeit auch mit 5 Stunden Schlaf pro Nacht auskommen kann. Dauerhaft 5 Stunden Schlaf/Nacht führen bei einem sonst regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus und einer gesunden Lebensweise dazu, dass der Körper versucht, den Schlafentzug durch eine Zunahme an Qualität auszugleichen. Der Schlaf wird effektiver, indem der biologisch

notwendige Tiefschlaf vollständig erhalten bleibt und teilweise sogar zunimmt, die leichten Schlafstadien und die REM-oder Traumschlaf-Phase dagegen verkürzt werden. Der Einschlafvorgang erfolgt um ein Vielfaches schneller, die nächtlichen Schlafunterbrechungen werden weniger. Allerdings zeigen Forschungsergebnisse auch, dass eine langfristige Schlafrestriktion auf unter 4 Stunden/Nacht zu einer erhöhten Ausschüttung von Entzündungsparametern und eine dauerhaft kurze Schlafdauer (<6 Stunden/Nacht) Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck begünstigen kann. Auch eine dauerhaft lange Schlafdauer (>8 Stunden/Nacht) kann sog. kardio-metabolischen Erkrankungen begünstigen.

In jedem Alter schläft man anders

Unser Schlafbedürfnis wird zu einem wesentlichen Anteil durch das Alter bestimmt: Während Neugeborene noch bis zu 20 Stunden des Tages schlafen können, sinkt das Schlafbedürfnis bis zum Jugendalter auf im Mittel 8 Stunden. Ab dem fünften Lebensjahrzehnt kann die

Schlafdauer weiterhin abnehmen, aber auch die Schlafarchitektur verändert sich teilweise erheblich: Der Schlaf wird insgesamt brüchiger und oberflächlicher, der Schlaf-Wach-Rhythmus instabiler. Das Bedürfnis, tagsüber ein Schläfchen zu halten, wächst. Dabei handelt es sich um typische, biologisch bedingte Prozesse, keineswegs um eine krankhafte Erscheinung.

Schlaf-Wach-Rhythmen

Der Schlaf-Wach- oder circadiane Rhythmus wird durch unsere sogenannten „inneren Uhren“ geregelt, die wesentlich mitbestimmen, wann wir müde und schläfrig werden und wie lange wir schlafen. Auch der Umstand, dass man häufig immer zur gleichen Zeit wach wird, einige Menschen sogar ganz ohne Wecker, ist auf diese inneren Uhren in unserem Gehirn zurückzuführen. Die inneren Uhren, die unsere Temperaturregulation, den Schlaf-Wach-Rhythmus und viele andere Körperfunktionen (z. B. die Ausschüttung bestimmter Hormone) steuern, ticken in ungefährem 24-Stunden-Takt. Dabei gibt es aber erhebliche individuelle Unterschiede.