



Schlaf, ein Lebenselixier



SA, 7. 2.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend, wichtige Organe erholen sich während der Nachtruhe und völliger Entzug kann sogar zum Tod führen – der Schlaf ist also essenziell für den menschlichen Körper. Lange Zeit wurde er bloß als inaktiver Zustand betrachtet. Erst die Entwicklung des EEGs machte es möglich, Gehirnströme und deren Aktivitäten in Wellen zu messen. Somit wurde der Schlaf als dynamischer Prozess definiert, mit eigenen Mechanismen und verschiedenen Aktivitäten.

Dieser Prozess wird im Gehirn von speziellen Nervenzellen geleitet – den neuronalen Schaltkreisen auf Ebene des Stammhirns. Sie gelten als Zentrum für nicht willkürlich gesteuerte Prozesse im Körper. Von hier aus wird zudem der Beginn und das Ende des Schlafs im Einklang von Tag und Nacht kontrolliert, aber auch die Steuerung der Schlafzyklen. Ein Zyklus wird durch die Abfolge regelmäßiger Aktivitätsveränderungen des Gehirns definiert.

Der Schlafzyklus. Den Beginn macht die sogenannte Einschlafphase. Hier kommt der Körper zur Ruhe, Atmung und Puls werden langsamer, die Muskeln entspannen sich. Kennzeichnend sind ein Zucken der Beine oder das Gefühl zu fallen. Letzteres ist auf das Liegen im Bett zurückzuführen, wodurch es zu Störungen im Gleichgewichtsorgan der Ohren kommen kann. Schon nach wenigen Minuten kommt der Schlafende in die Leichtschlaf-Phase, wo sich der Körper noch weiter entspannt. Diese Phase dauert etwa 30 bis 60 Minuten, wobei sie in Summe mehr als die Hälfte der gesamten Schlafzeit ausmacht. In der folgenden Übergangsphase macht sich der Körper für den Tiefschlaf bereit. Hier schläft man am erholsamsten. Interessanterweise treten genau hier Phänomene wie Schlafwandeln

auf. Die erste Tiefschlafphase kann bis zu einer Stunde dauern, alle weiteren im Laufe der Nacht sind kürzer. Danach kommt der Schlafende in die letzte, die sogenannte REM- oder Traumphase. REM kommt aus dem Englischen und steht für *Rapid Eye Movement*. Denn bezeichnend sind die schnellen Augenbewegungen, obwohl der Rest des Körpers vollständig entspannt ist. In dieser Phase träumen Menschen am meisten und können sich besonders gut erinnern.



„IM DURCHSCHNITT BENÖTIGEN ERWACHSENE RUND SIEBEN STUNDEN SCHLAF PRO NACHT.“

Dynamischer Prozess. Pro Nacht durchläuft der Mensch diese Schlafzyklen mehrmals. Sie dauern jeweils etwa 90 Minuten. Entscheidend ist ausreichender, guter Schlaf. Man geht davon aus, dass Erwachsene 5–9, im Durchschnitt sieben Stunden Schlaf pro Nacht benötigen. Obwohl der Körper im Schlaf völlig entspannt ist, finden gleichzeitig wichtige Auf- und Abbauprozesse statt. Das Gehirn arbeitet auf Hochtouren und verarbeitet die Erlebnisse des Tages. Die vollständige Beantwortung der Frage, welche Funktion dem Schlaf tatsächlich zukommt, lässt die Wissenschaft allerdings bis heute offen. Fest steht – das wissen viele leider auch aus eigener Erfahrung –,

dass Schlafentzug die Lebensqualität merklich einschränkt und in weiterer Folge zu Krankheiten führen kann. Daher gilt: Wer gut erholt aufwachen möchte, sollte versuchen, den Zyklus nicht zu unterbrechen. Außerdem nur zu Bett gehen, wenn man wirklich müde ist, ein Schlafritual einhalten und nie mit vollem Magen niederlegen. Die richtige Raumtemperatur beträgt 16–19° C und man sollte auf ausreichend Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer achten. Schlaftabletten sollten nur nach gründlicher Absprache mit einem Arzt regelmäßig eingenommen werden. Bewährte Hausmittel sind ein Gute-Nacht-Spaziergang, ein warmes Bad, entspannende Massagen oder beruhigende Kräutertees. ■