



# Mysterium Schlaf



SA, 10. 10.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

**W**ir kennen sie alle, die vier Phasen des Schlafes, und durchleben sie Nacht für Nacht mehrmals, von der Einschlafphase über den Leichtschlaf und Tiefschlaf, wo man übrigens am erholsamsten schläft, bis zur sogenannten REM- oder Traumphase. Doch warum schlafen wir eigentlich? Und wieso bekommen wir ernstzunehmende gesundheitliche Probleme, wenn wir es nicht tun?

## Höchstleistung des Gehirns.

Die Antwort ist schnell auf den Punkt gebracht: Weil Schlaf lebensnotwendig ist! Körper und Gehirn erholen sich, Erlebtes wird verarbeitet und er ist die Basis einer guten Lebensqualität. Der Körper schaltet auf eine andere Funktionsweise um, in der die Körperteile, die tagsüber beansprucht werden, nicht mehr oder anders zum Einsatz kommen. Im Schlaf speichern wir nicht nur Bewältigungsstrategien, auf die der Körper in bestimmten Situationen wie Stress, Konflikten oder bei der Abwehr von Krankheitserregern zurückgreifen kann, sondern auch die Informationen im Gehirn werden geordnet – Gelerntes wird dauerhaft abgespeichert und Unwichtiges gelöscht. Untätig ist das Gehirn also während des Schlafs definitiv nicht, wie lange Zeit angenommen wurde. Für Aristoteles war er das Gegenteil von Wachsein, für die Griechen ein durch Gott Hypnos herbeigeführter Zustand, aber dann erkannten die Römer eine erste Annäherung, indem sie den Schlaf als einen vom Gehirn gesteuerten Prozess verstanden. Die Folge war die Bildung der Meinung, dass Schlaf der Gehirnregeneration dient. Erst die Entwicklung des EEG machte es möglich, Gehirnströme und deren Aktivitäten zu messen. Somit wurde der Schlaf als dynamischer Prozess definiert, mit eigenen Mechanismen und verschiede-



„LANGE ZEIT WURDE SCHLAF  
FÄLSCHLICHERWEISE ALS  
INAKTIVER ZUSTAND GESEHEN“

nen Aktivitäten. Dieser Prozess wird im Gehirn von speziellen Nervenzellen geleitet – den neuronalen Schaltkreisen auf Ebene des Stammhirns.

**Das Schlafhormon.** Gesteuert wird unser Schlaf-Wach-Rhythmus von unserer inneren Uhr, genauer gesagt durch das Schlafhormon Melatonin. Es wird von der Zirbeldrüse, einem Teil des Zwischenhirns, produziert und sorgt dafür, dass wir nachts einschlafen. Durch Tageslicht wird die Produktion des Hormons gehemmt. Länger anhaltender Lichtmangel, etwa im Winter, hat daher zur Folge, dass der Melatonin Spiegel erhöht ist und wir uns permanent müde fühlen. Mit zunehmendem Alter nimmt die durchschnittliche Schlafdauer allerdings ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Der Grund: Unser Körper produziert weniger Melatonin. Durcheinander gerät dieser Mechanismus etwa durch Stress, Sorgen, Ängste oder anderes körperliches Unbehagen. Schlaf lässt sich aber nicht erzwingen. Je mehr man danach trachtet, desto unwahrscheinlicher stellt er sich ein.

## So wird der Schlaf erholsam.

- Achten Sie stets auf regelmäßige Schlafzeiten, eine Art Rhythmus.
- Versuchen Sie, sich bewusst zu entspannen und unangenehme Gedanken wegzuschieben.
- Finden Sie zu einem persönlichen Einschlafritual (etwa Lesen oder Musik hören).
- Sorgen Sie durch frische Luft, eine geeignete Matratze und Ruhe für eine gesunde Schlafumgebung.
- Gesunder Schlaf beginnt bereits am Tag! Etwa in Form von Spazieren an der frischen Luft.
- Essen Sie abends nur wenig und leicht Verdauliches.
- Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke und Nikotin, da sie den Blutdruck und Puls erhöhen, die Aktivität steigern und somit das Einschlafen erschweren. ■