

Gesunder Schlaf ist wichtig

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Wenn Sie sich auf das, was Sie hier lesen, gut konzentrieren können, dann haben Sie vergangene Nacht wahrscheinlich gut geschlafen. Dem Schlaf gehören täglich sieben bis neun Stunden – das ist etwa ein Drittel des Lebens.

Hier finden Sie einige Daten und Fakten zum Thema Schlaf, denn gesunder Schlaf ist wichtig.

Was passiert, wenn ich schlafe?

Der Schlaf verläuft in unterschiedlichen Phasen. Mit dem Einschlafen gehen Puls, Atemfrequenz und Blutdruck zurück, und die Gehirnaktivität ändert sich. Es folgen zunächst ein leichtes Stadium, ein etwas tieferes Schlafstadium und schließlich der Tiefschlaf, in dem sich Schlafende am schwersten wecken lassen. Von hier aus geht es in den Traumschlaf mit gesteigerter Hirnaktivität. Danach beginnt der Schlafzyklus erneut, wobei nicht immer alle Phasen gleich lang sind. Insgesamt wird dieser Schlafzyklus fünf- bis siebenmal durchlaufen. In der ersten Nachthälfte überwiegt dabei der Tiefschlaf, in der zweiten der Traumschlaf.

Wozu brauche ich Schlaf?

Schlaf ist wichtig für die körperliche, geistige und psychische Erholung, aber auch für Lernen und Gedächtnis. Das merken Sie, wenn Sie über längere Zeit zu wenig schlafen: Schon bald leiden Sie unter Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und verlieren die Freude an sozialen Kontakten.

Was passiert, wenn ich dauerhaft zu wenig schlafe?

Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Depressionen und Angsterkrankungen. Nach neuesten wissenschaftlichen Arbeiten fördert er sogar Übergewicht und Diabetes sowie Rückfälle bei Alkoholsucht. Schlafmangel lässt zudem das

Alkohol eignet sich nicht als Schlummertrunk.

Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko von Patienten mit Bluthochdruck steigen.

Wie viel Schlaf benötige ich eigentlich?

Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden und muss nicht immer sieben bis acht Stunden betragen. Manche Menschen brauchen mehr, andere weniger. Für die Gesundheit ist entscheidend, so viel zu schlafen, dass man sich tagsüber ausgeruht, wach und leistungsfähig fühlt. Deshalb stellen Ärzte auch erst dann eine chronische Schlafstörung (Insomnie) fest, wenn man seit mindestens einem Monat nicht mehr gut ein- oder durchschlafen kann und deshalb tagsüber nicht mehr richtig „funktioniert“. Das ist bei etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung der Fall, bei Frauen öfter als bei Männern, bei Senioren häufiger als bei Jugendlichen.

Was kann ich tun, um besser zu schlafen?

Mit einigen wenigen Regeln kann man Schlafprobleme oft vermeiden oder lindern:

■ immer zur gleichen Zeit aufstehen und auf Mittagsschlaf verzichten,

■ sich ausreichend im Freien bewegen, aber nicht am späten Abend,

■ Koffein, Tabak und Aufregung am Nachmittag und Abend meiden,

■ ein leichtes Abendessen genießen, abends nicht fasten,

■ Alkohol nicht als Schlummertrunk verwenden,

■ in einem kühlen, ruhigen und dunklen Zimmer schlafen.

Wenn Sie trotzdem nicht schlafen können: Bleiben Sie nicht lange wach im Bett liegen. Stehen Sie lieber nochmals kurz auf und gehen Sie umher. Oder lesen Sie ein gutes Buch, bis Sie vor lauter Konzentration doch noch müde genug werden.

Ganz wichtig: Wenn diese Maßnahmen nicht reichen oder Sie schon länger als einen Monat schwere Ein- und Durchschlafstörungen haben, dann sollten sie unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen. Nennen Sie Ihrem Arzt auch alle Arzneien, die Sie ständig oder oft einnehmen. Denn auch Medikamente können den Schlaf stören.