



# Schlaf und Schlafstörungen

## Was ist Schlaf?

Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Körper und Seele erholen sich vom Tag und verarbeiten Erlebnisse. Der Schlaf ist somit eine unserer wichtigsten Energiequellen und ein Grundbedürfnis.

Im Schlaf reagiert unser Körper nur eingeschränkt und entzieht sich der bewussten Kontrolle. Dabei durchlaufen wir Nacht für Nacht mehrere Schlafstadien. In der ersten Schlafhälfte dominieren die Tiefschlafphasen, die für die Regeneration der Körperfunktionen wichtig sind. In der zweiten Hälfte befinden wir uns dann häufiger und länger in der so genannten REM-Phase (Rapid-Eye-Movement), in welcher die seelische Regeneration stattfindet. Im Durchschnitt wacht der Mensch nachts 20-mal auf, schläft aber sofort wieder ein, ohne sich am nächsten Morgen an das Erwachen erinnern zu können. Auch ein kurzes Aufwachen, besonders am Ende einer REM-Phase, ist nicht ungewöhnlich.

## Warum gesunder Schlaf wichtig ist

Regelmäßiger erholsamer Schlaf ist für unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden überaus bedeutsam. Ist er gestört macht sich das zunächst durch Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sowie eine verminderte Leistungsfähigkeit bemerkbar. Es kann zu übermüdnungsbedingten Unfällen kommen. Zu den langfristigen Folgen gehören:

- Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen
- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Gesteigertes Risiko für Arbeits- und Autounfälle
- Magenbeschwerden
- Bluthochdruck
- Herz- und Kreislauf-Erkrankungen
- Geschwächtes Immunsystem



## Was sind Schlafstörungen?

Schlafstörungen sind kein seltenes Problem. Viele Menschen berichten über Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Die Ursachen sind dabei sehr vielfältig und reichen von Stress und psychischen Belastungen bis hin zu somatischen Erkrankungen. Körperliche Ursachen für Schlafstörungen, wie z. B. Herzrhythmusstörungen oder Atemwegserkrankungen sollten abgeklärt werden.

Für Schlafstörungen gibt es kein einheitliches Krankheitsbild. Eine grobe Einteilung wird in folgende vier Gruppen unternommen:



# Schlaf und Schlafstörungen

## Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

Die Ein- und Durchschlafstörung ist die häufigste Schlafstörung und steht im Zusammenhang mit einer erhöhten inneren Anspannung. Häufig liegen psychische Belastungen vor aber auch ein nicht optimaler Umgang mit dem eigenen Schlafbedürfnis kann zur Insomnie führen.



## Übermäßige Tagesmüdigkeit (Hypersomnie)

Für die Tagesmüdigkeit ist oftmals eine körperliche Ursache verantwortlich, in deren Folge kurze Unterbrechungen des Schlafes stattfinden. Ein erholsamer Schlaf ist aufgrund der fehlenden Tiefschlafphasen nicht möglich. Am nächsten Tag machen sich die Folgen in Form von Tagesmüdigkeit bemerkbar. Am häufigsten wird dies durch wiederholte kurze Aussetzer der Atmung verursacht, die so genannte Schlaf-Apnoe. Für eine Hypersomnie gibt es aber auch andere Ursachen, wie z. B. unwillkürliche Beinbewegungen im Schlaf.

## Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus

Ein sehr bekanntes Beispiel für diese Art von Schlafstörungen ist der Jetlag nach einem Langstreckenflug. Der Schlaf an sich ist hier nicht gestört, allerdings ist die Schlafphase verschoben. Der Schlaf tritt also zur falschen Zeit auf. Problematisch wird die Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus bei häufiger Verschiebung wie es zum Beispiel bei Schichtarbeit vorkommt.

## Schlafgebundene Störungen (Parasomnie)

Zu Parasomnien zählen alle Erkrankungen, die während des Schlafens oder in der Phase des Erwachens auftreten. Dazu zählt zum Beispiel die wohl bekannteste Form der Parasomnie: das Schlafwandeln. Aber auch nächtliches Aufschrecken, Alpträume und Zähneknirschen gehören in diese Kategorie.

## Weiterführende Informationen:

[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

[www.schlafapnoe.org](http://www.schlafapnoe.org)

[www.schlaf-medizin.de](http://www.schlaf-medizin.de)

[www.schlafapnoe-online.de](http://www.schlafapnoe-online.de)