

# Schlafstörungen

„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen.  
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“ Immanuel Kant

Unser Schlaf ist für das Leben so unverzichtbar wie Essen und Trinken: Längerer Schlafentzug hat verheerende Folgen für die Gesundheit. Das Immunsystem, die Psyche und die Gedächtnisfunktion sind hiervon genauso betroffen wie viele andere Bereiche.

Ein historischer Wendepunkt für die Schlafgewohnheiten des Menschen wurde im 19. Jahrhundert durch die Erfindung des elektrischen Lichts eingeleitet. Wir schlafen heute weniger als jemals in unserer Geschichte, verbringen aber immer noch ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend.

Laut der Charite Berlin leiden etwa 10-15 % der Deutschen an einer behandlungsbedürftigen, chronischen Schlafstörung. Schlafstörungen sind charakterisiert durch unerholsamen Schlaf sowie die Unfähigkeit ein- oder durchzuschlafen. Im Vordergrund steht der Verlust der Erholungsfunktion des Schlafes. Leitsymptom ist neben der Insomnie (Schlaflosigkeit) auch die Hypersomnie (Müdigkeit am Tage).

Das moderne Leben hat auch immense Auswirkungen auf die Schlafqualität: Bereits 10-15 % der Deutschen (ca. 8 Mio.) leiden an einer chronischen Schlafstörung und es werden stetig mehr. Behandelt wird meist mit chemischen Schlafmitteln, die ein extrem hohes Abhängigkeitspotential haben und unangenehme Nebenwirkungen zeigen. Die frühzeitige Entschleunigung des eigenen Lebens, bewussterer Umgang mit sich selbst und eine ganzheitliche Veränderungen des Lebensstils sollten die „chemische Keule“ ersetzen.

Man kann den Schlaf in zwei Stadien einteilen, den REM-Schlaf und den Non-REM-Schlaf. REM-Schlaf zeichnet sich durch das sogenannte „Rapid-Eye Movement“, die schnelle Bewegung der Augen, aus. Während des REM Schlafes fehlt der Muskeltonus, d. h. der Körper ist völlig entspannt. Während des Schlafes wechseln sich REM- und Non-REM-Schlaf in einem Zeitabstand von etwa 90 bis 110 Minuten in vier bis sechs Abschnitten ab (s. Abbildung).

Jeder Schlafzyklus beginnt im REM-Schlaf. Im Anschluss werden die Stadien 1 bis 4 des Non-REM-Schlafes nacheinander durchlaufen. Dabei wird der Schlaf immer tiefer, d. h. die Aufwachschwelle wird immer höher. Nach der Tiefschlafphase (Stadium 3 und 4) werden die Stadien in umgekehrter Reihenfolge bis zum REM-Schlaf durchlaufen. Dann beginnt der nächste Schlafzyklus.

Etwa 75-80 % des Schlafes werden im Non-REM-Schlaf verbracht; davon 13-23 % im Tief-

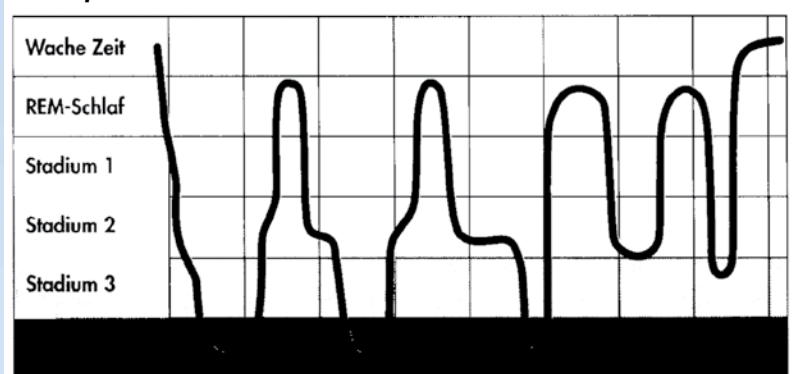
schlaf. Wenn die Schlafdauer zu kurz ist oder zu wenig Zeit im Tiefschlaf verbracht wird, ist die Schlafstruktur zerstört. Dies manifestiert sich meist in Schläfrigkeit und mangelnder Leistungsfähigkeit während des Tages.

Bei erschöpften, ausgebrannten und depressiven Menschen ist die Schlafstruktur ebenfalls verändert. Die Tief-schlafphasen sind verkürzt und es tritt vermehrt REM-Schlaf auf.

Die Ursachen von Schlafstörungen sind alles andere als klar. Es mehren sich allerdings Hinweise darauf, dass sowohl die Schlaf- als auch die Wachsysteme des Gehirns an einer Schlafstörung beteiligt sind. Eine Art überhöhter Erregungszustand wird als möglicher Mechanismus diskutiert. Bei schlafgestörten Menschen ist sowohl während des Non-REM-Schlafes als auch in der Wachperiode die Stoffwechselaktivität im Gehirn erhöht. Einschlafschwierigkeiten könnten damit zusammenhängen, dass das Gehirn die Aktivität von Erregungsmechanismen zu Beginn der Nachtruhe nicht herabsetzen kann.

Die Folgen einer Schlafstörung sehen u.a. so aus: Leistungseinbußen z. B. erhöhte Fehleranfälligkeit, verminderte Wachheit, schlechteres Gedächtnis, verlängerte mentale und physische Reaktionszeiten sowie Motivationsverlust. Angst- und Unruhegefühle, Reizbarkeit und Depressivität können ebenfalls auftreten.

## Schlafphasen



Uhrzeit 23:00 0:00 1:00 2:00 3:00 4:00 5:00 6:00 7:00  
Abb.: Typischer Verlauf der Schlafstadien während eines Nachtschlafes

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen dem Schlaf und der Verarbeitung von Gedächtnisinhalten. Hier scheint besonders der REM-Schlaf von Bedeutung zu sein. Schon bei einer einwöchigen Reduktion der Schlafdauer um 3 bis 5 Stunden nehmen Wachheit und Leistungsbereitschaft deutlich ab. Die ersten Stunden des Schlafes scheinen für die kognitive Funktion am wichtigsten zu sein.

Schon ein Nickerchen von 10 Minuten führt zu einem frischeren und wacheren Zustand; ein Mittagsschlaf von 60 bis 90 Minuten verbessert die Leistungsfähigkeit im selben Maße wie ein normaler Nachtschlaf. 27 Stunden ohne Schlaf beeinträchtigen die mentale Leistung mehr als 0,85 Promille Alkohol.

In Studien zeigen auch, dass chronischer Schlafmangel die Entwicklung von Diabetes mellitus, Adipositas und Bluthochdruck begünstigen können.

Mangelnder Schlaf hat auch Folgen für die Immunfunktion. Die Aktivität der natürlichen Killerzellen geht beim Menschen nach nur einer durchwachten Nacht um 28 % zurück. Auch viele andere Immunparameter werden durch mangelnden Schlaf negativ beeinflusst.

Gestresste, an Schlafmangel leidende Menschen sind in hohem Maße krankheitsanfällig. Schlafstörungen sind Begleiterscheinungen vieler psychischer Erkrankungen, wobei die zugrunde liegenden Mechanismen zum größten Teil unklar sind. Zu den typischen Symptomen einer Depression zählen zum Beispiel Durchschlafstörungen und frühmorgendliches Erwachen. Auch Angststörungen und das posttraumatische Stresssyndrom treten häufig in Verbindung mit Schlafstörungen auf.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist es wichtig, ihre Ursache zu kennen. Liegt eine organische oder psychische Erkrankung als Ursache vor, so sollte diese „Grundkrankheit“ zuerst behandelt werden.

Viele Mitglieder haben sicher viele Erfahrungen mit diesem weit verbreiteten Symptom, das in der eigenen Praxis nicht selten beschrieben wird. Eine wirksame Hilfe, Schlafstörungen entgegenzuwirken, ist das Erlernen und der Einsatz von Entspannungs- und Ausgleichstechniken.

Noch ein Tipp zum Schluss. Es ist hilfreich, in absoluter Dunkelheit zu schlafen, jeder Lichtstrahl wird nachts, selbst bei geschlossenen Augenlidern von bestimmten Zellen des Gehirns registriert und an das Aufwachzentrum weitergeleitet.

Ich möchte an dieser Stelle alle einladen, ihre Erfahrungen in unserer Zeitschrift vorzustellen. Mich würden sehr die verschiedenen Vorstellungen über auslösende Faktoren, wie auch Erfahrungen mit unseren unterschiedlichen Methoden und Hilfsangeboten interessieren. Ich freue mich auf eine rege Beteiligung.



*Dr. phil Georg Klaus (HP)  
Leiter der amara-Schulen  
für Naturheilkunde,  
Präsident der DGAM*



**SCHULEN FÜR NATURHEILKUNDE  
UND HEILPRAXIS GMBH**

Ausbildungen zum/zur  
**Heilpraktiker/in**  
**Heilpraktiker/in für Psychotherapie**

Teilzeit-, Vollzeit- und Fernstudiengänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich:  
Vollzeit Ausbildungen zum Heilpraktiker oder  
Heilpraktiker für Psychotherapie



**Heilpraktiker-  
Fernstudium**

Info: Eva Wagner  
Tel.: 0551/790 93 73  
[www.fernlehrakademie.de](http://www.fernlehrakademie.de)



**Unsere Fachausbildungen u. a.:**

- Trad. Chinesische Medizin • Klassische Homöopathie • Ayurvedische Medizin
- Klientenzentrierte Gesprächsführung • Ohrakupunktur • Fußreflexzonen-therapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

**Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu:**  
**amara Schule Hannover • Lister Meile 33 • 30161 Hannover**  
**Tel.: 0511/3886680 • e-mail: info@amara.de • www.amara.de**

Hannover • Hamburg • Bremen • München • Braunschweig • Wolfenbüttel • Göttingen • Bielefeld