

# Schlafzeit : Lebenszeit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 12: **Die Kraft der inneren Bilder**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553210>

## **Nutzungsbedingungen**


Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Schlafzeit – Lebenszeit

**Nacht für Nacht schlafen wir mit grösster Selbstverständlichkeit. Wachsein und Schlafen wechseln sich unweigerlich und rhythmisch ab. Was ist Schlaf – und was tun, wenn man nicht schlafen kann?**

Der Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley nennt den Schlaf «ein anderes Wachsein». Der Schlaf hat verschiedene, sich abwechselnde Phasen. Im Traumschlaf entspannt sich die Muskulatur, der Atem aber ist unregelmässig, und das Herz schlägt schnell.

Die Augen bewegen sich unter geschlossenen Lidern schnell hin und her; daher wird diese Phase auch REM-Schlaf (vom englischen Rapid Eye Movement) genannt. Das Gehirn arbeitet rege, fast so, als wäre es wach. Man geht davon aus, dass dieser lebhaftere Traumschlaf beispielsweise für bestimmte Gedächtnisfunktionen besonders wichtig ist.

### **Nachts funktioniert der Körper anders**

Im Tiefschlaf wird teilweise heruntergeschaltet: Atem und Herzschlag werden

langsam, die Gehirnaktivität gemächlicher. Das Immunsystem aber arbeitet zu Beginn der Nacht im Tiefschlaf auf Hochtouren; Wachstumshormon (bei Erwachsenen zuständig für die Zellreparatur) wird ausgeschüttet, man verdaut.

Übrigens schläft man keineswegs die ganze Nacht. Im Gegenteil, wir wachen etwa 20 bis 30 Mal auf. Erinnern können wir uns aber nur an Episoden, die mindestens drei Minuten dauern. Auch Träume behalten wir nur dann, wenn wir danach mehr als drei Minuten wach waren.

Gegen Morgen dann bereitet der Körper sich ganz selbsttätig auf das Aufstehen vor, indem er ab drei Uhr nachts das Aufwachhormon Kortisol produziert. Der Schlaf wird leichter, man wacht mehrere Male ganz kurz auf und ist nach ein paar

Minuten richtig munter. Wird man allerdings aus dem Tief- oder dem REM-Schlaf geholt, dauert es bis zu einer halben Stunde, halbwegs wach zu werden.

### Schlaf-Irrtümer

Wie viel Schlaf braucht der Mensch denn nun? «Vier Stunden für Männer, fünf für Frauen und sechs für Dummköpfe» befand Kaiser Napoleon für angemessen, der selbst extrem wenig Ruhe brauchte und nachts meistens noch eine Schaffensphase einlegte.

Die moderne Schlafforschung sieht das ganz anders. Eine Regel für die ideale Dauer des Nachtschlafes gibt es nämlich nicht. Die meisten Menschen schlafen etwa sieben Stunden pro Nacht, das individuelle Schlafbedürfnis kann aber deutlich grösser oder geringer sein.

### Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung! Heinrich Heine

Heute weiss man, dass nicht die Dauer, sondern die Tiefe des Schlafes für die Erholung entscheidend ist. Etwa fünf Stunden Tiefschlaf sind zur Regeneration körperlicher und geistiger Funktionen ausreichend. Und auch der Schlaf vor Mitternacht gilt nicht mehr unbedingt als der beste: Wie erholsam der Schlaf ist, hängt vor allem davon ab, wie man schläft und nicht davon, wann man zu Bett geht. Allerdings sollte der Tiefschlaf vor drei Uhr nachts beginnen, damit sich der Rhythmus der körperlichen Funktionen nicht völlig verschiebt.

«Wer länger schläft als sieben Stund ... verschläft sein Leben wie ein Hund», sagt schon ein altes Sprichwort. Ein neueres Ergebnis der Schlafforschung ist tatsächlich, dass Menschen, die etwa fünf bis sieben Stunden im Bett verbringen, länger leben als «Langschläfer» mit acht

und mehr Stunden. Zumindest müssen also die Nachtenten, die um Mitternacht ins Bett gehen, auch wenn sie um sechs Uhr früh schon wieder raus müssen, kein schlechtes Gewissen mehr haben – offenbar leben sie damit nicht ungesund.

Wie zuvor gesagt, gibt es jedoch kein objektives Mass für die Menge des Schlafes, die für Erholung und Ausgeschlafen-sein notwendig ist. Die noch weit verbreitete Meinung, man müsse zu einer bestimmten Zeit und für eine bestimmte Dauer schlafen, kann sogar die Ursache von Schlafstörungen sein.

Denn schlafen unter Druck – das geht nicht. Die passive Aktivität Schlaf entzieht sich unserem Willen und erfordert entspanntes Loslassen. Je intensiver wir uns bemühen einzuschlafen, desto weniger gelingt es uns. Hat man Angst, nicht schlafen zu können, schläft man durch die Aufregung tatsächlich nicht.

Daher wird bei so genannten Schlafrestriktions-Therapien Menschen mit Schlafstörungen gezielt Schlafzeit entzogen. Dadurch werden sie so müde, dass ein «Schlafdruck» aufgebaut wird, der sie nicht nur einschlafen, sondern auch durchschlafen lässt. Unser Körper ist also durchaus in der Lage, «effektiveres» Schlafen zu erlernen.

### Eine Nacht drüber schlafen ...

Woran kann es liegen, wenn dieser bewährte Ratschlag nicht mehr funktioniert? Über dreissig Prozent der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern leiden mittlerweile an Schlafstörungen.

Wer schlafen kann, darf glücklich sein. Dr. Erich Kästners  
lyrische Hausapotheke

Organische Ursachen für schlechten Schlaf sind sehr oft Schmerzen, gefolgt von Erkrankungen der Schilddrüse, hor-



Pflanzen, die beim Schlafen helfen:  
Baldrian (*Valeriana officinalis*, oben)  
sowie Melisse (*Melissa officinalis*, Mitte)  
und Passionsblume (*Passiflora incarnata*, unten).



monellen Störungen, Erkrankungen des Herzens, der Atemorgane, des Magen-Darm-Kanals, des Urogenitaltraktes und Durchblutungsstörungen. Deswegen ist es immer ratsam, einen Experten aufzusuchen, wenn man körperliche Gründe vermutet.

Natürlich können auch Sorgen und Probleme der Grund sein, warum man nicht einschläft oder mitten in der Nacht wieder aufwacht. Dann drehen sich die Gedanken im Kopf, der Wecker tickt leise im Hintergrund. Noch vier Stunden Schlaf wären möglich, noch drei, noch zwei, jetzt ist schon alles egal.

In solchen Situationen ist natürlich die Frage wichtig: was belastet, was quält mich so, dass ich keinen Schlaf finde? Diese Probleme sollte man bei Tageslicht, mit klarem Kopf und gutem Rat, ob nun von Familie, Freunden oder einem Therapeuten, angehen. Kann man erkennen und besprechen, was belastet, Angst oder Sorgen macht, bessert sich zumeist auch der Schlaf wieder.

### Teufelskreis Schlaflosigkeit

Wer unter Schlafstörungen leidet, hat häufig das Gefühl, dass er die gesamte Nacht lang wach liegt oder überhaupt keinen Tiefschlaf mehr hat.

Schlafforscher wissen aber, dass Nächte mit häufigem Aufwachen und längerem Wachliegen besser in der Erinnerung haften bleiben als ungestörte Nächte und sprechen von einer Wahrnehmungsdiscrepanz, z.B. in der Form, dass die Einschlafdauer stark überschätzt und die Schlafdauer stark unterschätzt wird.

Diese verzerrte Wahrnehmung trägt aber zum Weiterbestehen der Schlaflosigkeit bei. Bei Menschen, die einen Teil der Nacht wach sind, grübeln, sich ärgern, kommt es recht schnell zu einem verhängnisvollen «Lernprozess».

Während für einen gesunden Schläfer Schlafzimmer und Bett angenehme Orte

der Erholung sind, wird für viele Schlafgestörte das Bett zum Symbol des Grauens: unfreiwilliges Wachliegen, Kopfzerbrechen, Sorgen wälzen. Diese sich im Laufe der Zeit verfestigenden Assoziationen tragen dazu bei, dass der Körper schon mit einer entsprechenden Anspannung reagiert, wenn man tagsüber an die kommende Nacht denkt oder sich am Abend zu Bett begibt.

### Schlaf und Alter

Im Alter verändert sich der Schlaf, auch bei vollkommen gesunden Menschen wird er leichter und störanfälliger. Während sich die Zeit des leichten Schlafs verlängert, verkürzen sich die Phasen des Tiefschlafs und des Traumschlafs.

Dabei handelt es sich um biologisch bedingte Prozesse, keineswegs um eine krankhafte Erscheinung. Allerdings zeigen Studien, dass man selbst in einen solchen Veränderungsprozess (ähnlich wie z.B. hinsichtlich der körperlichen Fitness) eingreifen kann. Ältere Menschen, die körperlich aktiv und geistig wach bleiben, ihren Tagesablauf durch Unternehmungen gut ausfüllen, sich Ziele und Aufgaben setzen, schlafen besser als Gleichaltrige mit einem passiven, langweiligen Tagesablauf.

### Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süsse.

Salomo 5.11

Der Mittagsschlaf, den viele Senioren sich gönnen (können), wird nur dann problematisch, wenn man nachts schlecht schläft. Dann kann es nämlich sein, dass der Schlafdruck, den man nachts gern hätte, tagsüber schon so weit reduziert wird, dass später einfach nicht mehr viel übrig bleibt.

Frauen entwickeln mit zunehmendem Alter eine deutlich höhere Anfälligkeit für Schlafstörungen als Männer. Erste

Anzeichen zeigen sich im Alter zwischen 35 und 40 Jahren. Mit Beginn der Wechseljahre wachsen die Schlafprobleme noch. Je älter Frauen werden, desto häufiger leiden sie unter Schlafstörungen.

Die meisten Menschen über 65 wachen allein wegen eines erhöhten Harndrangs mindestens einmal pro Nacht auf. Bei den psychischen Erkrankungen mit negativem Effekt auf den Schlaf stehen Depressionen ganz oben. Dabei sind Frauen deutlich häufiger betroffen.

### **Ideale Schlafmedikamente gibt es nicht**

Alle heute existierenden Schlafmittel (Benzodiazepine) können bestenfalls helfen, aber nicht heilen, denn sie bewirken keine Beseitigung der Ursachen, sondern nur eine (und häufig nur eine vorübergehende) Beseitigung der Symptome.

Synthetische Schlafmittel sollten in jedem Fall nur kurzfristig und verantwortungsbewusst angewendet werden, denn sie haben Nebenwirkungen (Veränderung des natürlichen Schlafmusters, Dämpfung des Atemzentrums, Reaktions- und Konzentrationsprobleme am Tag), sie verlieren schon nach zwei bis vier Wochen an Wirkung (was häufig zu einer Dosiserhöhung führt) und sie machen Probleme, wenn man sie (abrupt) absetzt (erneute, oft verstärkte Schlaflosigkeit, Entzugssymptome wie Zittern, Angst, Alpträume). Die Abhängigkeit von (verschreibungspflichtigen) Benzodiazepinen steht an der Spitze der Medikamentensucht.

### **Alternativen aus der Pflanzenheilkunde**

Wie bei vielen anderen chronischen (oder zur Chronifizierung neigenden) Gesundheitsproblemen sind Phytotherapeutika auch bei Schlafproblemen eine gute Alternative. Sie sind keine «Schlafmittel» im wörtlichen Sinne, da sie keine künstlich schlafeinleitende, betäubende

Wirkung besitzen, und stören auch die für den erholsamen Schlaf so wichtigen Traumphasen nicht. Allerdings benötigen sie häufig längere Zeit, bis die Wirkung eintritt, meist eine bis drei Wochen.

Manchmal hilft schon ein Lavendelbad oder ein mit Lavendelblüten gefülltes Schlafkissen, denn Lavendel beruhigt und fördert das Wohlbefinden.

Bei Einschlafschwierigkeiten kann man Baldrian (*Valeriana officinalis*) ausprobieren, der mit der Zeit einen gestörten Schlaf normalisiert. Bei Baldrian ist es wichtig, die richtige Dosis zu finden. Seine Bedeutung wurde lange Zeit nicht erkannt, weil er vielfach zu niedrig dosiert war, so der Pflanzenheilkunde-Experte Prof. Volker Fintelmann. Phytotherapeuten empfehlen aufgrund naturwissenschaftlicher Studien daher «ein bis zwei Teelöffel auf ein Glas Wasser – oder auch mehr!»

Auch Hopfen (*Humulus lupulus*) ist ein altbewährtes Mittel bei Einschlafschwierigkeiten und nervös bedingten Schlaf-

### **A. Vogel Tipp**



**Frisches Haferkraut** aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten die Avenaforce-Tropfen von A.Vogel. Avenaforce dient zur Beruhigung bei Nervosität und fördert das Einschlafen.

Die Tropfen sind in Apotheken und Drogerien nur in der Schweiz erhältlich.

Dormeasan Schlaf-Tropfen sind ein Frischpflanzen-Präparat aus **Baldrian und Hopfenzapfen**, das zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt werden kann. Dormeasan® wirkt beruhigend, entspannend und ausgleichend, auch bei nervöser Unruhe und Reizbarkeit. In Apotheken und Drogerien in der Schweiz.

problemen. Die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wirkt mild beruhigend, krampflösend und schlaffördernd. Frauen schätzen *Passiflora* insbesondere während der Wechseljahre.

Nicht mehr zugelassen sind Mittel, die Kava-Kava (*Piper methysticum*) enthalten. Dem polynesischen Wurzelstock wurden angstlösende und beruhigende Wirkungen nachgesagt. Nachdem der Verdacht auf unerwünschte Nebenwirkungen wie Leberschäden auftrat, mussten solche Präparate vom Markt genommen werden.

Die Heilpflanzenexpertin Ursel Bühring empfiehlt die entkrampfende Melisse (*Melissa officinalis*) insbesondere dann, wenn das Einschlafen mit Ängsten und

Herzklopfen verbunden ist sowie für Schlafstörungen bei Kindern, die durch Bauchschmerzen hervorgerufen werden. Der Hafer (*Avena sativa*) hat sich laut Frau Bühring ganz besonders in den letzten Jahren einen guten Ruf bei Schlaflosigkeit erworben. Frisches, grünes Haferkraut wirkt mild beruhigend, fördert das Einschlafen und ist sogar für Kinder geeignet.

Ach ja: die alte Methode des Schäfchenzählens halten einige Schlafexperten übrigens für ganz ungeeignet. Nicht wegen der puscheligen Tierchen – aber das Zählen sei viel zu «anregend». Lieber solle man sich eine beruhigende Naturszene wie etwa einen Wasserfall vorstellen. • CR/IZR

### Schlafe, mein Prinzchen, schlaf ein ...

Guter Schlaf fällt leichter, wenn man einige Tipps und Regeln beachtet.



Für eine gesunde Schlafumgebung sorgen. Der Raum sollte dunkel sein, die Temperatur zwischen 14 und 18 °C betragen, die Luft nicht zu trocken sein. Kein Fernseher im Schlafzimmer.



Versuchen Sie nicht, an Wochenenden mehr Schlaf «zusammenzukratzen». Halten Sie möglichst regelmässige Zeiten ein – beim Aufstehen, Schlafengehen und beim Essen. Dann können sich die biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abstimmen.



Liegen Sie nur so lange im Bett, wie Sie im Durchschnitt pro Nacht in der letzten Woche geschlafen haben. Diese Regel entspricht der Schlafrestriktionstechnik. Zu lange Bettliegezeiten können erheblich zu Schlafstörungen beitragen.



Alkohol, Nikotin und Koffein rauben den Schlaf. Insbesondere die Wechselwirkung aus Nikotin und Alkohol wirkt schlafstörend. Dass Kaffee wach macht, ist eine Binsenweisheit – viele wissen aber nicht, dass die Wirkung von Kaffee acht bis 14 Stunden anhalten kann. Auch schwarzer und grüner Tee sowie Cola enthalten Koffein.



Nachts nicht auf den Wecker schauen. Der häufige Blick zur Uhr führt zu Anspannung und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.



Wenn man nicht einschlafen kann oder immer wieder aufwacht, nicht im Dunkeln grübeln. Lieber aufstehen – aber dann nicht die Nacht zum Tage machen. Helles Licht wirkt als Wachmacher.



Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus: Tageslicht (auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draussen bei weitem heller als die künstliche Raumbeleuchtung) hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren, und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.



Körperliche Bewegung tagsüber sorgt für guten Schlaf. Sportliche Aktivitäten in den Stunden kurz vor dem Schlafengehen führen aber zu Wachheit.