

Dr. med. Hermann-Josef Jung  
Peter Stickeler  
Christiane Kottig-Hilber  
Heinrich Steibert



Hundemstr. 95a  
57368 Lennestadt-Altenhundem  
Tel. 02723 686 110  
Fax 02723 686 1123  
[www.hausaerzte-lennestadt.de](http://www.hausaerzte-lennestadt.de)

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

## Der normale Schlaf

### Was ist Schlaf?

Schlaf ist ein Zustand, der durch eine sehr geringe körperliche Aktivität und eine kaum vorhandene Wahrnehmung der Umwelt gekennzeichnet ist. Wir alle spüren, wann wir Schlaf brauchen, ebenso wissen wir, wann der Schlaf seine Funktion erfüllt hat:

Unser Schlafbedürfnis ist erfüllt, wir fühlen uns frisch und ausgeruht.

Ein anderes wichtiges Kennzeichen des gesunden Schlafes ist, dass er sehr schnell beendet werden kann. Schlaf ist eine aktive, in hohem Maße organisierte Abfolge von Ereignissen und normalen Zuständen. Er setzt sich aus zwei deutlich zu unterscheidenden Zustandsformen zusammen:

- Der Schlafphase ohne schnelle Augenbewegungen und jener Phase, die gekennzeichnet ist durch schnelle Augenbewegungen; in ihr finden hauptsächlich Träume statt.

### Warum schlafen wir?

Wir schlafen, weil wir müde werden und bei zu großer Müdigkeit nicht mehr arbeiten können. Das Gefühl von Müdigkeit ist jedoch einer von mehreren Faktoren. Auch tageszeitliche Schwankungen spielen eine Rolle. Unsere inneren Uhren reagieren empfindlich auf Licht und haben sich im Laufe der Zeit an den 24-Stunden-Tag-Rhythmus angepasst. Der Mensch ist darauf programmiert, jeden Tag zu schlafen. Diesen Schlaf kann er entweder in einer langen Phase (etwa 6-8 Stunden in der Nacht) oder in zwei kleinen Phasen (5-6 Stunden in der Nacht und 1-2 Stunden am Nachmittag) absolvieren.

### Wie viel Schlaf brauche ich?

Die durchschnittliche Schlafdauer für Erwachsene beträgt 6-9 Stunden. Das optimale Schlafmaß ist dann ausgeschöpft, wenn man tagsüber auch bei längerer Tätigkeit im Sitzen konzentriert eine Tätigkeit nachgehen kann, ohne schläfrig zu werden. Wir können uns nicht dazu zwingen, unser Schlafoptimum über einen längeren Zeitraum beträchtlich zu über- oder unterschreiten. Eine Stunde weniger Schlaf als gewohnt und dies über mehrere Nächte lang, hinterlässt tagsüber ein Gefühl von Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Andererseits bewirkt die Überschreitung unserer optimalen Schlafdauer um eine Stunde über längere Zeit hinweg einen schlechteren Schlaf mit häufigem Aufwachen, insbesondere in den Morgenstunden.

### Braucht man wirklich weniger Schlaf, wenn man älter wird?

Gesunde ältere Menschen schlafen etwa genau so viel, wie sie es als junge Erwachsene getan haben. Die Vorstellung des geringeren Schlafbedarfs beim älteren Menschen hat wahrscheinlich in der Tatsache ihren Ursprung, dass im Alter häufige körperliche Gebrechen einen gesunden Schlaf beeinträchtigen.

Jeder muss bezüglich Raumtemperatur, Bekleidung und Schlafposition seine idealen Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf schaffen.

### **Kann man versäumten Schlaf nachholen?**

Bis zu einem gewissen Grad ja, jedoch kaum mehr als 2-4 Stunden

### **Ist ein tägliches Nickerchen von Vorteil?**

Wenn Sie sich für eine tägliche Ruhepause entscheiden, dann bitte immer zur gleichen Zeit, insbesondere wenn Sie zu Schlaflosigkeit neigen. Das Beibehalten relativ fester Schlafzeiten ist die beste Strategie.

### **Was kann man selbst für eine gesunde, erholsame Nachtruhe tun?**

- Halten Sie sich an regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten.
- Seien Sie seitens des Nickerchens konsequent: Schlafen Sie entweder jeden Nachmittag oder gar nicht. Bei gelegentlichen Nachmittagsschläfchen hat man im Allgemeinen Schwierigkeiten, nachts einen guten Schlaf zu finden.
- Bringen Sie regelmäßig am Morgen oder am frühen Nachmittag Ihren Kreislauf in Schwung, aber vermeiden Sie anstrengende, körperliche Aktivitäten kurz vor dem Zubettgehen
- Nehmen Sie nach 16:00Uhr keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich
- Vermeiden Sie Alkoholgenuss nach dem Abendessen, ein Schlummertrunk stört den Ablauf des Schlafens mehr als er ihn fördert und kann für verfrühtes morgendliches Erwachen verantwortlich sein.
- Seien Sie vorsichtig im Umgang mit Schlaftabletten. Diese Medikamente sollten nicht länger als 4 Wochen eingenommen werden. Ein längerer Gebrauch führt zu einer zunehmenden Schlaflosigkeit
- Finden Sie für sich selbst die richtige Raumtemperatur heraus und achten Sie darauf, dass Sie während der Nacht konstant bleibt.
- Versuchen Sie sich zu entspannen, ehe Sie zu Bett gehen. Nehmen Sie ein warmes Bad, lesen Sie eine leichte Lektüre, hören Sie Musik und versuchen Sie gedankliche Stresssituationen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie reichhaltige schwerverdauliche Mahlzeiten vor dem zu Bett gehen