

7 ÜBERRASCHENDE GRÜNDE FÜR SCHLAFLOSIGKEIT



Einführung

Wenn Menschen fragen, warum sie nicht richtig schlafen können, wissen sie oft nicht, dass es zwar klassische Gründe für Schlafmangel gibt, aber auch andere, die ihnen nicht so geläufig sind. Diese können der Grund für deine scheinbar endlosen Nächte sein, in denen Sie in die Dunkelheit starren und sich wünschen, Sie könnten einschlafen.

Es kann sein, dass Ihr Körper versucht, Ihnen etwas mitzuteilen, und es hilft, ein wenig über die Funktionsweise des menschlichen Körpers zu wissen. Mit diesem Verständnis sind Sie vielleicht in der Lage, den Schlaf zu bekommen, nach dem Sie sich immer gesehnt haben.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einführung | 1 |
| Nebennierenererschöpfung..... | 2 |
| Nebenwirkungen von Medikamenten | 4 |
| Essen und Trinken | 7 |
| Restless-Legs-Syndrom (ruheloße Beine)..... | 10 |
| Körpertemperatur | 12 |
| Schilddrüsenüberfunktion | 15 |
| Fehlende Routine | 17 |
| Glossar..... | 21 |

Nebennierenererschöpfung



Die Art und Weise, wie der menschliche Körper funktioniert, ist ziemlich logisch. Wenn Sie ruhen, speichert Ihr Körper Energie, die dann bei der Ausübung einer Tätigkeit wieder verbraucht wird. Sie sind zu müde, um schlafen zu gehen? Dann könnte es sich um eine Erschöpfung der Nebennieren handeln. Stellen Sie sich den Körper wie eine wiederaufladbare Batterie vor, die irgendwann keine Energie mehr hat und nicht mehr aufgeladen werden kann.

Bei der Erschöpfung der Nebennieren passiert genau das mit dem Körper – er hat keine Energie mehr. Wenn Sie sich auf diverse Aktivitäten einlassen, verlieren Sie noch mehr Energie. Das ist wie ein Teufelskreis. Oftmals nehmen darunter leidende

Personen dann etwas zu sich, um das Energielevel wieder zu steigern beispielsweise Kaffee.

Der Irrglaube, dass Kaffee hilft, um das Energieniveau zu steigern, führt zu noch mehr Erschöpfung. Denn obwohl Kaffee anscheinend Energie spendet, tut er das eigentlich gar nicht. Er entzieht dem Körper noch mehr Energie und Wasser. In diesem Fall besteht der einzige Ausweg aus dem Teufelskreis darin, zu lernen, sich zu entspannen.

Yoga und Dehnübungen sind die Antwort, denn wenn Sie Ihre Muskeln dehnen, können Sie sofort mehr Energie in Ihrem Körper speichern. Die zusätzliche Einnahme von Magnesium ist ebenfalls hilfreich, denn während Kalzium die Muskeln zusammenzieht, entspannt Magnesium sie und ermöglicht es Ihnen, sich zu entspannen und dadurch Energie zu gewinnen. Wenn Ihr Energielevel normalisiert ist, können Sie tagsüber aktiv sein und nachts auch richtig schlafen. Wie Sie sehen, ist der menschliche Körper auf ein Gleichgewicht der Lebensweise angewiesen, um sowohl angemessene Ruhe als auch Leistung zu gewährleisten. Sobald die körperliche Leistung die Ruhephase überwiegt, kommt es zu einer Adrenalin Erschöpfung.

Nebenwirkungen von Medikamenten



Wenn Sie seit einiger Zeit nicht mehr richtig schlafen können, lohnt es sich, die Nebenwirkungen der Medikamente, die Sie eventuell einnehmen, zu überprüfen. Oft verbergen sich hinter Medikamenten eine Vielzahl von Nebenwirkungen, und eine häufige Nebenwirkung ist unter anderem Schlaflosigkeit. Abgesehen von der Störung des REM-Schlafsⁱ, also des Tiefschlafs, den die meisten Menschen erleben, wenn sie normal schlafen, können Medikamente auch Inhaltsstoffe wie Koffein und andere Stimulanzien enthalten, die Sie vielleicht daran hindern, richtig durchzuschlafen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das die Ursache sein könnte, sollten Sie nicht verzweifeln. Ihr Arzt kann vielleicht die Einnahmezeiten deiner Medikamente ändern oder Ihnen sogar Äqui-

valente ohne zusätzliche Booster verabreichen, um Ihre Schlafqualität zu verbessern.

Auch wenn Sie keinen Zusammenhang zwischen Ihren Medikamenten und Ihrem Schlafmangel sehen, lohnt es sich, den Arzt darauf anzusprechen, denn er kann Ihnen alternative Medikamente ohne die vorher erwähnten Nebenwirkungen empfehlen. Wenn Sie es gewöhnt sind, Ihre Schmerzmittel nachts einzunehmen, wird Ihnen möglicherweise ein alternatives Medikament verschrieben, das kein Koffein enthält. Auch sanfte Yogaübungen am Abend sind hilfreich, um Schmerzen zu lindern, sodass Sie abends keine Schmerzmittel mehr einnehmen müssen.

Es wurde festgestellt, dass Statine den Schlaf stören, obwohl dies nicht für alle Personen gilt, die sie einnehmen. Diese Herzmedikamente sind mit Warnhinweisen versehen. Wenn Sie Ihre Probleme durch eine Änderung der Medikamente oder des Lebensstils beheben können, wird dies massgeblich dazu beitragen, das gewohnte Schlafmuster wiederherzustellen.

Selektive Serotonin-Aufnahmehemmer (SSUI), die zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden, können ebenfalls zu Schlafmangel führen. Daher wird empfohlen, die Tageszeit für die Einnahme dieser Medikamente zu überprüfen und so abzuändern, dass sie morgens statt nachts eingenommen werden. Wenn Sie einen guten Schlaf haben wollen, solltest Sie sich auch regelmässig bewegen. Viele depressive Menschen sind inaktiv,

und es ist eine Mischung aus der SSUIⁱⁱ und der Inaktivität, die Schlafmangel verursachen.

Hustenmittel enthalten in der Regel Alkohol, auch wenn sie rezeptfrei erhältlich sind. Da Alkohol die REM-Schlafphasen beeinträchtigt, könnte dies eine Erklärung dafür sein, warum Sie nicht einschlafen und durchschlafen können.

Essen und Trinken



Sie denken vielleicht, dass Sie mit Ihren Entscheidungen klug umgehen können. Aber wie oft essen Sie zu Abend? Unverdaute Nahrung kann alle möglichen Probleme verursachen, von Sodbrennen bis hin zu GERD (Verdauungserkrankung). Wenn Sie die Angewohnheit haben, drei Stunden vor dem Schlafengehen zu essen, dann ist es an der Zeit, diese Gewohnheit zu ändern. Von schwerem Essen am Abend ist unbedingt abzuraten. Wenn Sie jedoch nur einen leichten Snack zu sich nehmen möchten, kann dies gesünder sein, als Sie denken. Ein kleiner und begrenzter Snack aus Crackern (die Kohlenhydrate enthalten) kann das Wohlfühlhormon Serotonin auslösen, das zu einem gesunden Schlaf beiträgt.

Auch Getränke können Stimulanzen enthalten. Daher ist es ratsam, die Etiketten der Getränke zu überprüfen – denn selbst Getränke wie z. B. Kakao können Koffein enthalten, weshalb sie nicht vor der Schlafenszeit konsumiert werden sollten. Auch Getränke aus der Dose sind nicht empfehlenswert.

Hingegen kann Kamillentee Ihnen dabei helfen, sich ausreichend zu entspannen, um gut zu schlafen. Allerdings hat Kamillentee einen gewöhnungsbedürftigen Geschmack.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die dafür bekannt sind, dass sie Sie wachhalten, weshalb sie vermieden werden sollten. Snacks wie Pommes Frites und Kartoffelchips können beispielsweise den Schlafzyklus durcheinanderbringen und sollten nachts vermieden werden. Apropos nächtliche Snacks: Vermeiden Sie auch rohes Gemüse, denn das kann Ihr Verdauungssystem durcheinanderbringen und das Einschlafen ebenfalls erschweren.

Weitere Lebensmittel, die abends vermieden werden sollten, sind Peperoni, Wurst und Speck, da sie den Körper zur Ausschüttung von Noradrenalin im Gehirn anregen. Noradrenalin wird bei einer Kampf- oder Fluchtreaktion während eines besonders niedrigen Blutdrucks ausgeschüttet und wirkt ähnlich wie Adrenalin.

Vor allem Schokolade wird abends sehr oft konsumiert, obwohl darin sehr viel Koffein enthalten ist. Es ist daher nicht überraschend, nach einer Tafel Schokolade nicht durchzuschlafen zu

können. Vor allem dunkle Sorten werden gerne gegessen, da sie als gesund gelten – sie enthalten jedoch bis zu 80 Milligramm Koffein.

Auch die Menge an Alkohol, die Sie vor dem Schlafengehen trinken, sollten Sie einschränken. Alkohol unterdrückt nämlich die REM-Bewegungen der Augen und kann somit an der Schlaflosigkeit beteiligt sein.

Restless-Legs-Syndrom (ruheloze Beine)



Wenn Schlaflose darauf angesprochen werden, lächeln sie oft ungläubig. Sie können sich nicht vorstellen, wie das nächtliche Bewegen der Beine sie daran hindern könnte, richtig zu schlafen. Wissenschaftler haben jedoch untersucht, warum Menschen mit ruhelosen Beinen Probleme mit dem Schlafen haben. Sie haben dabei herausgefunden, dass Neurotransmitter namens Glutamat die Ursache dafür sein könnten, da sie bei Menschen mit dem Restless-Legs-Syndrom nachweislich erhöht sind. Die Freisetzung von Glutamat aus dem Gehirn wird zur Verbesserung der kognitiven Entwicklung verwendet und ist daher etwas, das ein Mensch braucht, um etwas zu lernen. Dieser Neurotransmitter kann den Geist aber auch aktiv und den Schlaf somit fast unmög-

lich machen.

Bei Menschen, die an Schlafapnoe leiden, ist auch ein erhöhter Glutamatspiegel nachgewiesen worden. Hier kann Zink helfen, denn es wandelt Glutamat in GABA (Gamma-Aminobuttersäure) um, das wiederum zur Entspannung benötigt wird. Wenn Sie also unter dem Restless-Legs-Syndrom leiden, ist es besonders wichtig, dass Sie vor dem Schlafengehen oder innerhalb einer Stunde davor keinen Kaffee mehr trinken oder koffeinhaltige Medikamente einnehmen.

Unter Fachleuten wird viel darüber diskutiert, was am besten dazu geeignet ist, um Glutamat in GABA umzuwandeln. Ernährungswissenschaftler raten dazu, Pilze, Parmesankäse und grüne Erbsen zu meiden, wenn man unter dem Restless-Legs-Syndrom leidet. Andere Fachleute sagen, dass L-Theanin die sicherste Ergänzung ist, die eingenommen werden kann. Es ist natürlich und kann aus Teeblättern gewonnen werden. Dieses Nahrungsergänzungsmittel können Sie in einem renommierten Reformhaus kaufen. Wenn Sie einmal verstanden haben, was im Körper passiert, wenn das Restless-Legs-Syndrom auftritt, ist es ziemlich einfach, Glutamat zu verringern und mehr GABA zu fördern. Das wiederum entspannt den Körper und hilft dem Betroffenen, die Schlaflosigkeit zu überwinden.

Körpertemperatur



Ihrem Baby dabei zu helfen, einen zirkadianen Rhythmus (innere Uhr) zu entwickeln, bedeutet, es auf einen Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen.

Die Dunkelheit ist aber nicht der einzige Indikator dafür, dass der Körper in den Schlafmodus übergehen sollte. Tatsächlich spielt die Körperkerntemperatur eine grosse Rolle. Die Temperatur wird durch das sympathische Nervensystem bestimmt. Zwischen der Aktivität dieses Systems und wie Sie atmen, besteht ein gewisser Zusammenhang. Neben dem Lüften des Schlafzimmers führen auch Atemübungen dazu, dass Sauerstoff durch das sympathische Nervensystem fließt, was wiederum dazu beiträgt, die Temperatur des Körpers zu kontrollieren. Tiefes Atmen, wie

es in der Yoga-Meditation praktiziert wird, kann in solchen Situationen helfen, da es das sympathische Nervensystem effizienter macht.

Doch nicht nur Ihre Lungen verarbeiten die Luft, die Sie atmen. Der Sympathikus spielt eine wichtige Rolle bei der Verteilung des Sauerstoffs, aber auch bei der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur auf einem normalen Niveau.

Ebenfalls empfehlenswert ist es, Bettlaken aus Baumwolle zu verwenden, da diese nicht schweissfördernd sind und Ihnen somit ein frischeres Bett beschern. Wechseln Sie die Laken regelmässig und sorgen Sie dafür, dass das Zimmer täglich gelüftet wird. Auch Laken und Bettwäsche sollten gelüftet werden, um die Bildung von Keimen, Bakterien und Milben zu verhindern und Atemproblemen vorzubeugen.

Wenn Sie eine Bettdecke verwenden, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass bei steigenden Temperaturen möglicherweise Sommerbettdecken benötigt werden und dass der natürliche Inhalt einer Bettdecke manchmal Allergien hervorrufen kann. Obwohl synthetische Bettdecken von geringerer Qualität zu sein scheinen, können sie tatsächlich eine bessere Schlafqualität bieten, da sie nicht die Allergene abgeben, die bekanntermassen aus Federn und anderen natürlichen Bettdeckenfüllungen stammen.

Auch die Bettwäsche, die Sie verwenden, kann sich auf die Qualität Ihres Schlafes auswirken. Bügelfreie Laken, die sehr beliebt sind, werden beispielsweise mit Formaldehyd behandelt.

Selbst das Waschen der Laken stoppt die Freisetzung von Formaldehyd nicht und es wird, solange diese Laken genutzt werden, Formaldehyd freigesetzt. Das kann gesundheitliche Probleme verursachen, wie z. B. Kopfschmerzen, Atemprobleme oder sogar Schlaflosigkeit. Daher sollten die Bettlaken immer aus 100% Baumwolle bestehen. Auch Schaumstoffkissen können die Qualität des Schlafes beeinträchtigen, weshalb Sie sie vermeiden sollten. Obwohl behauptet wird, dass sie hypoallergen sind, besteht die Grundlage für die Herstellung von Schaumstoff aus Öl. Dieses Öl ist dafür bekannt, dass es Dämpfe freisetzt, wenn sich das Kissen erwärmt.

Ein Vorschlag für das Schlafzimmer: Wechseln Sie Ihre Matratze regelmässig. Dies kann sich auf die Gesamttemperatur und den Komfort auswirken. Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, stellen oft fest, dass ihre Matratze unbequem und somit einer der Gründe für die Schlaflosigkeit ist. Da wir wissen, dass Schaumstoffe aus Öl gewonnen werden, das Dämpfe freisetzt, sollten Sie sich für hochwertige Matratzen aus Naturprodukten entscheiden.

Auch die Einrichtung des Schlafzimmers spielt eine grosse Rolle. Möbel aus Spanplatten geben ebenfalls Formaldehyd ab, weshalb Sie sich im besten Fall immer für Naturholz entscheiden sollten. Wenn Sie Ihren Schlafbereich einfach halten möchten, sollten Sie das Schlafzimmer zu einem erholsamen Ort machen und regelmässig lüften, damit Sie die richtige Temperatur zum Schlafen haben.

Schilddrüsenüberfunktion



Eine Schilddrüsenüberfunktion beschleunigt den Herzschlag und macht den Körper hyperaktiv. Diese Überaktivität führt dazu, dass es schwer ist, sich zu entspannen.

Ob Sie eine Schilddrüsenüberfunktion haben, kann durch einen einfachen Bluttest festgestellt werden. Wenn Sie bereits wegen Schilddrüsenproblemen behandelt werden und unter Schlaflosigkeit leiden, könnten die Medikamente zu stark sein.

Normalerweise nehmen Patienten, die eine Schilddrüsenunterfunktion haben, Levothyroxin ein, um die Aktivität der Schilddrüse zu beschleunigen. Manchmal wird die Dosis jedoch gesenkt, weil die Schilddrüse in eine andere Richtung schwingt und zu aktiv werden kann. Ein Besuch bei Ihrem Arzt wird Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob dies die Ursache für Ihre Schlaf-

losigkeit ist. Patienten, die kein Levothyroxin einnehmen, nehmen Schilddrüsenmedikamente ein, die die Aktivität der Schilddrüse verringern. Wie kommt es dazu? Das liegt daran, dass das Schilddrüsen-System nicht richtig funktioniert und Schilddrüsenhormone in den Körper abgibt. Korrekturmaßnahmen sind nicht schwierig und die normale Schlafqualität wird wiederhergestellt, sobald die Schilddrüsenüberfunktion normalisiert ist.

Weitere Hinweise auf eine Schilddrüsenüberfunktion können folgende sein:

- Schnelles Herzklopfen
- Gewichtsverlust (sonst unerklärlich)
- Nervosität
- Abnormale Hitzeempfindlichkeit
- Zittern

Alle diese Symptome können natürlich auch andere Ursachen haben, aber es ist sinnvoll, als erste Maßnahme die Schilddrüse zu untersuchen, da diagnostizierte Schilddrüsenprobleme leicht korrigiert werden können.

Fehlende Routine



Sie fragen sich vielleicht, wie sich eine fehlende Routine auf Ihr Schlafverhalten auswirken kann.

Tatsache ist, dass viele Menschen allein leben und keine Struktur in ihrem Tagesablauf haben. Viele von ihnen sind auch nicht erwerbstätig – entweder aufgrund ihres Lebensstils oder aufgrund von Invalidität. Im Vergleich zu berufstätigen Menschen, die einen routinierten Alltag haben, ist es für sie nicht notwendig, zu einem gewissen Zeitpunkt schlafen zu gehen. Ein Patient, der gewohnheitsmässig bis vier Uhr morgens wach war, konnte seinen Schlafmangel nicht verstehen, obwohl er eigentlich die gesamte Energie seines Körpers verbrauchte und zu müde war, um zu schlafen. Daher ist es notwendig, dass Sie eine gewisse Form von Routine in Ihren Lebensstil einführen, die sowohl Entspannung,

Aktivität in Form von Sport als auch eine gute Ernährung beinhaltet.

Wenn einer dieser Aspekte in der täglichen Routine fehlt, ist es unmöglich, zu schlafen, weil der Körper nicht auf den Schlaf vorbereitet ist. Es wird sozusagen gegen die natürlichen zirkadianen Zyklen gekämpft. Diese müssen jedoch respektiert werden, um gesund zu bleiben. Daher ist es auch hilfreich, eine feste Zeit für das Aufstehen zu haben. Es hilft auch, sich zu bemühen, aktiv zu sein. Der oben erwähnte Patient war nicht aktiv und verbrachte einen Grossteil seiner Zeit vor dem Computer, wodurch er sich überhaupt nicht bewegte. Der Sauerstoffgehalt in seinem Blut war aufgrund dieses Bewegungsmangels sehr niedrig.

Klinische Studien haben gezeigt, dass viele Menschen heutzutage nicht richtig atmen und dass das die Menge an CO₂ und O₂ im Gehirn beeinflusst. Dies kann entweder zu Schlaflosigkeit oder zu Schlafmangel führen. Mit einem gesunden Lebensstil, der Bewegung und Atemübungen einschliesst, kann das vermieden werden.

Die kortikalen Neuronen derjenigen, die nicht richtig atmen, werden angefeuert und sind dadurch einsatzbereit, weil die Person hyperventiliert. Wenn Sie regelmässig Sport treiben und einen Lebensstil pflegen, der feste Zeiten für das Aufstehen und das Zubettgehen vorsieht, ist dies weniger wahrscheinlich.

Schlechte Gewohnheiten, wie z. B. das Rauchen, führen ebenfalls zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit und erhöhen das Ri-

siko für Atemwegserkrankungen.

Der Körper braucht sowohl Bewegung als auch Ruhe. Er braucht frische Luft und Sonnenschein – und wenn Ihnen im Leben die Routine fehlt, wird Ihnen die Einführung einer solchen dabei helfen, die Schlaflosigkeit zu überwinden, weil Energie verbraucht wird.

Eine der besten Möglichkeiten zur Überwindung von Atemproblemen ist die Teilnahme an Yoga-Kursen, in denen Ihnen beigebracht wird, im Rhythmus der Bewegungen Ihres Körpers zu atmen. Wer Yoga-Unterricht nimmt, lernt auch, richtig zu atmen, um zu meditieren. Das hilft bei der Verteilung des Sauerstoffs im Körper und macht Ihnen die eigenen Unzulänglichkeiten in Bezug auf die Routine bewusst.

In den vergangenen Abschnitten haben wir uns mit verschiedenen Bereichen im Leben eines Menschen befasst, die vielleicht nicht sofort mit Schlaf oder Schlaflosigkeit in Verbindung gebracht werden. Dennoch sind all diese Bereiche relevant. Wenn Sie verstehen, was Ihren Schlaf unterbricht bzw. verhindert, kann viel unternommen werden, um die Schlafqualität wieder zu verbessern. Von der Ernährung bis hin zur Atmung – die Interaktion mit der Umwelt bestimmt, wie gut Sie nachts schlafen können. Manchmal hilft es auch, sich auf das Wesentliche zu besinnen, um alle Fallstricke der Schlaflosigkeit zu vermeiden und wieder in den Genuss eines qualitativ hochwertigen Schlafs zu kommen. Die wichtigste Regel bei der Suche nach Lösungen für Ihre Schlafprobleme ist, dass Sie lernen müssen, auf die Bedürf-

nisse Ihres Körpers zu hören. Wenn Sie das tun, werden Sie überrascht sein, wie gut Ihr Körper auf die von Ihnen vorgenommenen Veränderungen reagiert.

Schlaf ist also möglich – auch für diejenigen, für die Schlaflosigkeit zum Alltag geworden ist. Der menschliche Körper verfügt über die Technologie, um zu schlafen. Sie müssen nur herausfinden, was seine Funktionsweise beeinträchtigt, und schon können Sie einen qualitativ hochwertigen Schlaf genießen.

Wenn Sie die Schlaflosigkeit endlich aus Ihrem Leben verbannen wollen und eine gute Nachtruhe für Sie essentiell ist, schauen Sie sich jetzt das komplette E-Book an!

>> ZUR ULTIMATIVEN SCHLAF THERAPIE <<

i REM UND CO DIE 5 PHASEN DES SCHLAFS,

Quelle <https://mein.sanofi.de/themen/schlaf>

Einfach schlafen? Oder doch nicht? Die moderne Schlafmedizin geht dem menschlichen Schlaf auf den Grund. Dazu setzt sie beispielsweise Gehirnstrommessungen (Elektroenzephalogramm, EEG) ein.

Nach den EEG-Daten unterteilt die Schlafmedizin 5 Schlafstadien:

Stadium 1: Einschlafstadium

In der Einschlafphase kommt es zu langsam rollenden Augenbewegungen. Die Kinnmuskulatur ist meist angespannt. Das EEG misst noch eine relativ hohe Gehirnaktivität wie im Wachzustand. Die für das wache Gehirn typischen Alpha-Wellen werden allmählich durch kleinere Theta-Wellen abgelöst. Erst wenn keine Alpha-Wellen mehr auftreten, ist der physiologische Schlafzustand erreicht.

Stadium 2: Leichter Schlaf

In dieser Phase treten spezielle langsame Gehirnstrom-Wellen auf.

Stadium 3 und 4: Tiefschlaf

Der Schlafende ist in diesem Zustand nur noch schwer zu wecken. Die Muskeln sind leicht angespannt. Das Gehirn schottet sich gegenüber äußeren Reizen ab. Das Kurvenbild der Gehirnströme zeigt lange Delta-Wellen.

Stadium 5: REM-Schlaf

In der REM-Phase kommt es zu kurzen Phasen mit unruhigem Schlaf und Träumen. Typisch sind zudem rasche Augenbewegungen (Rapid Eye Movement, REM).

Die Vermessung des Schlafs

Zu diesen und weiteren Erkenntnisse über den Schlaf kam die Schlafmedizin mit modernen Messmethoden der Polysomnographie. Dazu zählen:

Messung der Gehirnströme mit dem Elektroenzephalogramm (EEG)

Messung der Augenbewegungen mit dem Elektrookulogramm (EOG)

Messung der Muskelspannung im Kinn mit dem Elektromyogramm (EMG)

In speziellen Schlaflaboren schließen die Ärzte diese Messgeräte mit Elektroden am Kopf des Schlafenden an.

Was heisst REM-Schlaf?

1953 entdeckten US-amerikanische Wissenschaftler den REM-Schlaf. REM steht für Rapid Eye Movement. Denn typisch für diese Schlafphase sind schnelle horizontale Augenbewegungen. Dazu kommen zeitweilige Lähmungen der Muskulatur. Das EEG misst eine hohe Gehirnaktivität mit typischem Aktivationsmuster und gelegentlichen Zuckungen.

Bis zu 25 % REM-Schlaf

Der Dauer der REM-Phase verringert sich beim Menschen von neun Stunden bei der Geburt auf etwa drei Stunden ab dem achten Lebensjahr. Beim Erwachsenen beträgt der Anteil des REM-Schlafs im Durchschnitt etwa 20 bis 25 Prozent. Im Verlauf des Nachtschlafs verlängern sich die einzelnen REM-Phasen von zunächst etwa fünf bis zehn Minuten zu Schlafbeginn auf über 20 Minuten am Ende, kurz vor dem Erwachen.

REM-Schlaf heisst Traum-Zeit

Während des REM-Schlafs finden die meisten Träume statt. Der Mensch träumt - weniger ausgeprägt - auch in den anderen Schlaf-Phasen (Non-REM-Schlaf). Die vegetativen Körperfunktionen sind im REM-Schlaf leicht erhöht. Das Herz schlägt schneller. Die Atemfrequenz ist gesteigert. Die Regulierung der Körpertemperatur ist ausgesetzt – ohne Schwitzen oder Zittern – egal wie warm oder kalt die Außentemperatur ausfällt. Die zunehmende Gehirndurchblutung erreicht Werte wie im Wachzustand. Zudem zeigen sich Anzeichen sexueller Erregung: Erektion beim Mann und Befeuchtung der Scheide bei der Frau.

Unklarer Nutzen der REM-Phase

Uneins ist sich die Schlafmedizin zur Funktion des REM-Schlafs. Es gibt Hinweise, dass Lernprozesse eng mit dem REM-Schlaf verbunden sind. Weitere Vermutungen drehen sich um Aufgaben in der Triebregulierung, Informati-

onsverarbeitung und Stressbewältigung. Bei einem zeitweiligen Entzug des REM-Schlafs, kommt es in den folgenden Nächten vermehrt zu REM-Phasen. Den Betroffenen fällt es zudem schwerer, komplexe neue Aufgaben zu bewältigen.

Letzte Aktualisierung: 11.05.2021

- ii **SSUI** steht im englischen für Selective Serotonin Uptake Inhibitors, die deutsche Übersetzung ist Selektive Serotonin-Aufnahme-Hemmer