WOHNREVUE

Wohnrevue 10 2006

Wohnrevue / 10 2006 / 9.50 Franken

Die Schweizer Zeitschrift für anspruchsvolles Wohnen und zeitgemässes Design.

SCHLAFZIMMER
Betten, Matratzen und Schränke

TEXTILIEN
Bettwäsche, Plaids und Kissen

LIVING IN JAPAN
Das „House of Light" von James Turrell

PORTRÄT
Der visuelle Kommunikator Peter Schmidt

9 771424 105008 10

Wohnrevue 10 2006, geschrieben von Tomoko Azumi.

TRAUMWELTEN

Der Schlaf ist ein faszinierendes Phänomen. Er ist für uns so selbstverständlich wie Tag und Nacht. Wir verschwenden aber keinen Gedanken an ihn, solange er sich mit gewohnter Regelmässigkeit einstellt. Für viele Menschen ist der gesunde Schlaf jedoch ein Wunschtraum.

Redaktion: Gerald Brandstätter

Dr. phil. Daniel Brunner,
Schlafmediziner.

¶ Bereits Leonardo da Vinci brachte das Paradoxe und Geheimnisvolle des menschlichen Schlafes in folgendem Rätsel auf den Punkt: „Was ist das? Der Mensch wünscht es sich herbei, und wenn er es endlich hat, lernt er es nicht kennen." Trotz der Mystik des Schlafes spielt er eine dominante Rolle in unserem Leben – immerhin verbringen wir rund ein Drittel unseres Daseins schlafend. Doch trotz immer besser werdenden Matratzen, ausgeklügelten Bettsystemen und intensiver Schlafforschung leiden mittlerweile über 30 Prozent der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern an Schlafstörungen. Auch die Forschung hat die enorme Bedeutung und Wirkung des Schlafes erkannt, sodass in den letzten 40 Jahren erstaunliche Erkenntnisse über die Grundlagen des Schlafs und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit gewonnen werden konnte. Das Verständnis über den Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Erkrankungen wächst. Aus der Forschung ist bekannt, dass eine angemessene Menge Schlaf für eine gute Gesundheit unerlässlich ist. Dass gesunder und erholsamer Schlaf wichtig ist, darauf weist auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hin.

Wir brauchen unseren täglichen Schlaf, um uns zu erholen und um Energie zu sparen und Kraft zu tanken. Der Körper schaltet während des Schlafes auf eine andere Funktionsweise um. Viele Körperteile, die wir tagsüber beanspruchen, kommen nicht mehr oder in anderer Funktion zum Einsatz. Unser Gehirn wird zum Beispiel, so die Theorie, während des Schlafes „aufgeräumt". Am Vortag Gelerntes wird jetzt dauerhaft abgespeichert, unwichtige Informationen werden gelöscht. Der Schlaf ist Bestandteil der sogenannten zirkadianen Periodik unseres Körpers: Würden wir ohne Kenntnis der Uhrzeit und abgeschlossen von der Umwelt leben, würde sich unser Körper statt auf einen 24-stündigen auf einen ungefähr 25-stündigen Rhythmus einstellen. Die zirkadiane Periodik regelt den zeitlichen Ablauf vieler verschiedener Körperfunktionen. Ein Beispiel ist die Ausschüttung von Hormonen. In den ersten Stunden des Schlafes produziert unser Körper zum Beispiel verstärkt Wachstumshormone. Gegen Morgen, vor dem Aufwachen, steigt wiederum der Spiegel des Stresshormons Kortisol.

Diese hormonelle Arbeitsteilung wird von unserer inneren Uhr koordiniert. Durch bestimmte Signale steuert sie auch unser Bedürfnis zu schlafen. Eines dieser Signale ist die Körpertemperatur. Während des Tages ist sie deutlich höher als in der Nacht, sie sinkt jedoch stetig. Wenn sie am niedrigsten ist, in der Nacht, ist unsere Schlafbereitschaft am grössten. Gegen Morgen steigt sie wieder an, und unsere Schlafbereitschaft nimmt ab. Tag und Nacht, Wachen und Schlafen stehen also in einem engen, wechselseitigen Zusammenhang. Ebenso wie der gesamte Tag durch eine bestimmte Periodik geregelt wird, hat auch der Schlaf charakteristische Phasen. Schlafstörungen und Tagesschläfrigkeit gehören heute zu den häufigsten Ursachen reduzierter Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Ein unruhiger und unterbrochener Schlaf kann zu Gereiztheit und Unkonzentriertheit führen. Völliger Schlafentzug macht den Menschen aggressiv, unberechenbar und willenslos.

INTERVIEW MIT DR. PHIL. DANIEL BRUNNER, ZERTIFIZIERTER SPEZIALIST FÜR SCHLAFMEDIZIN, ZENTRUM FÜR SCHLAFMEDIZIN HIRSLANDEN-ZÜRICH

Herr Dr. Brunner, was ist die Definition von Schlafen?

Dr. Brunner: Schlafen ist ein Verhalten, das bei fast allen höheren Lebewesen beobachtet werden kann. Im Schlaf ist die Reizschwelle erhöht und beim Menschen das Wachbewusstsein reduziert. Dieses eher ruhige Verhalten dient zur Erholung und Regeneration der Funktionsfähigkeit.

Wie erkenne ich, dass ich zu wenig Schlaf habe?

Wenn tagsüber erhöhte Einschlafneigung, unbeabsichtigtes Einnicken und andere Zeichen von Schläfrigkeit auftreten. Schlafmangel macht sich durch erschwertes Aufwachen am Morgen, längeren Schlaf am Wochenende und schnelles Einschlafen bemerkbar. Personen mit Schlaflosigkeit zeigen diese Merkmale nicht, befürchten aber oft, dass sie zu wenig schlafen.

Kann ich auch zu viel schlafen? Wie wirkt sich das aus?

Nach langem Schlaf sind der Wachheitsgrad und die Leistungsfähigkeit erhöht. Die Schlafintensität nimmt durch tägliches Ausschlafen jedoch ab, sodass auch Wachzeiten während der Schlafepisode auftreten können. Sporadisches Ausschlafen wie beispielsweise am Wochenende kann auch zu Trägheit und Müdigkeit führen, weil der Aktivitätsbeginn auf eine unübliche Tageszeit fällt und weil an solchen Tagen meist keine stimulierenden Tätigkeiten oder dringlichen Verpflichtungen anstehen.

Es gibt ja auch Jahreszeiten bedingte Müdigkeit. Weshalb?

Der menschliche Körper reagiert auf äussere Einflüsse wie Temperatur, Tageslicht und Klima und muss sich an jahreszeitliche Veränderungen gewöhnen. ¶ >>

Bildquelle: NASA

Für Puristen, für Träumer wie für Romantiker ebenso geeignet ist das Himmelbett „Milleunanotte" von **ZANOTTA**. 1

Im Winter wird das Dunkelhormon Melatonin durch das spärliche Licht weniger unterdrückt, sodass wir uns müde und antriebslos fühlen. Andererseits bewirkt die Wärme im Frühling eine vorübergehende Senkung des Blutdrucks, was mit einer mehrtägigen Müdigkeit einhergehen kann.

Es gibt bekannte Persönlichkeiten, von denen man weiss, dass sie mit äusserst wenig Schlaf ausgekommen sind (Napoleon, Churchill etc.): Wie kommt es, dass die Schlafmenge sehr individuell ist?

Der Schlafbedarf ist von Person zu Person verschieden. Diese Unterschiede sind konstitutionell und genetisch bedingt. Kurzschläfer erwachen nach 5 bis 6 Stunden Schlaf erfrischt und bleiben den ganzen Tag leistungsfähig. Langschläfer benötigen 9 oder 10 Stunden Schlaf, um Probleme mit Tagesschläfrigkeit zu vermeiden.

Kann man die Schlafmenge gezielt reduzieren, ohne dabei die Leistungsfähigkeit tagsüber zu mindern?

Der Schlafbedarf kann je nach emotionaler Spannung (Euphorie, Stress, Verantwortung, Verstimmungen) vorübergehend von der üblichen Schlafdauer abweichen. Eine willentliche generelle Verkürzung der Schlafzeit muss aber immer gegen eine reduzierte Befindlichkeit und Leistungsminderung abgewogen werden. Die negativen Auswirkungen eines chronischen Schlafmangels sind vielfältig und werden nach jahrelanger Verkürzung des Schlafes von den Betroffenen oft als normal betrachtet.

Was halten Sie von sogenannten Power-Naps, dem kurzen Schläfchen, beispielsweise nach dem Essen?

Die Mittagsruhe, wie auch die traditionellen Kurzpausen am Vormittag und Nachmittag sind leider durch die Werte der modernen Lebensart verdrängt worden oder zu Kaffee- und Zigarettenpausen verkommen. Weil immer mehr Menschen unter der Nonstop Belastung der modernen Arbeitszeiten leiden, hat sich neuerlich eine Gegenbewegung formiert. Die Einrichtung von Ruheräumen und die zunehmende Akzeptanz von „Auszeiten" oder Power-Naps sind Zeichen dieser Entwicklung. Eine kurze Ruhepause bei geschlossenen Augen wirkt erfrischend und beugt einer Reizüberflutung sowie chronischer Müdigkeit und mentaler Erschöpfung vor. Um besser entspannen zu können und um Trägheit nach der Ruhepause zu vermeiden, soll eine Mittagsruhe mittels Weckergebrauch auf 20 Minuten beschränkt werden, auch wenn kein Schlaf eintritt.

Wie kann Ihr Schlafzentrum Menschen mit Schlafstörungen helfen? Was sind die häufigsten Ursachen von Schlafstörungen bei Ihren Patienten?

In unserem Zentrum für Schlafmedizin werden alle Schlaf-Wach-Störungen und alle während des Schlafs auftretenden Beschwerden abgeklärt und einer wirksamen Therapie zugeführt. Schlaflosigkeit, Bewegungs- und Atemstörungen im Schlaf, Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit können verschiedenste Ursachen haben und benötigen je nach Abklärungsbefund unterschiedliche Behandlungen. Bei der Therapie vieler Schlafprobleme haben die Beratung über gesunde Schlafgewohnheiten und die Aufklärung über die Mechanismen und die Entstehung eines Schlafproblems einen wichtigen Stellenwert. Bei gewissen Störungen kommen aparative oder medikamentöse Therapien zur Anwendung.

Besten Dank für die äusserst interessanten Ausführungen! //

DR. PHIL. DANIEL BRUNNER
Zertifizierter Spezialist für Schlafmedizin
Zentrum für Schlafmedizin
Hirslanden Zürich, Forchstrasse 420, 8702 Zollikon
Tel. 043 499 52 11, www.sleepmed.ch