

Schlafen

Wussten Sie, dass in Deutschland

- 29 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer unter Schlafstörungen leiden?
- 70 % aller Männer über 50 Jahre schnarchen !
- jeder 10te Deutsche keinen erholsamen Schlaf hat und jeder 15te von ihnen täglich Schlafmittel einnimmt?
- durch das oft auf Schlafstörungen folgende Burnout-Syndrom zirka 26 Milliarden Euro volkswirtschaftlicher Schaden entsteht?
- Schlafstörungen sogar zu Beziehungsproblemen führen können?

Schlaf gehört wie die Nahrungsaufnahme zu den Grundbedürfnissen unseres Lebens und bedeutet nicht etwa Luxus, dem wir uns hingeben, sondern ist ein wichtiger Bestandteil unseres Fühlens und Erlebens.

Ein Mangel an gesundem Schlaf macht uns reizbarer, konzentrationsgeschwächter, lethargischer und unsere Leistungsfähigkeit lässt schnell nach. Permanenter Schlafentzug kann unser Verhalten erheblich verändern, zu Halluzinationen führen und ist mit Sicherheit krankmachend. Seele und Körper sind also tagsüber und nachts miteinander verquickt.

In unserem Wachbewußtsein am Tage ist auch eine enge Wahrnehmungskontrolle der inneren und äußeren Reize vorhanden (dies bezieht sich auf die Sinneseindrücke wie Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Handlungsabläufe usw.). Nachts stehen diese Kontrollfunktionen eher im Hintergrund und die rechtshirnrigen Eigenschaften wie etwa das Phantasieren und das freie Assoziieren gewinnen die Oberhand. Im Bewusstseinszustand des Schlafs zeigt sich das natürliche Bestreben unseres Gehirns, ein inneres Gleichgewicht aller gewonnenen Reize herzustellen. Dies geschieht durch die Dynamik von Anspannung und Aktivierung im Gegensatz zu regelmäßig auftretenden entspannten Phasen und Traumelementen, die nachts unsere Lernvorgänge ermöglichen.

Schlaf bedeutet also auch ein aktives Bewußtsein, eben nur auf einem anderen Niveau und von anderen Hirnregionen gesteuert. In den sechs bis sieben Stunden Nachtschlaf verarbeitet unser Geist ganz bewußt sehr unterschiedliche und gegensätzliche Gefühle.

In dem Biorhythmus des Schlafes sind die phasenhaft auftretenden Traumphasen (REM-Phasen) besonders wichtig, da hier unser Bewußtsein besonders erlebnisnah in Form des Traumes arbeitet. Szenarien des Alltages aber auch Erinnerungen treten auf, werden aneinandergereiht, kombiniert. In diesen regelmäßigen, etwa alle 60 bis 90 Minuten auftretenden Traumphasen, die insgesamt etwa 15 Minuten lang sind und gegen Morgen etwas kürzer werden, verarbeiten wir wahrscheinlich Altes und Neues zu neuen möglichen Entwürfen und Lösungen. Unser Gehirn ist in solchen Phasen sehr kreativ. Ein gesunder und erholsamer Schlaf bedarf dieser Rhythmik.

- | | |
|--|--|
| 1. Leiden Sie unter Einschlafschwierigkeiten (mehr als 30 Min. wach liegen)? | 6. Leiden Sie unter morgendlichen Kopfschmerzen oder Bluthochdruck? |
| 2. Haben Sie Durchschlafstörungen (mehr als 1x aufwachen)? | 7. Nehmen Sie regelmäßig abends Medikamente ein? |
| 3. Schnarchen Sie häufig? | 8. Haben Sie morgens häufig das Gefühl nicht erholsam geschlafen zu haben? |
| 4. Haben Sie im Schlaf Atempausen? | 9. Besitzen Sie Risikofaktoren: Übergewicht, Rauchen, Alkohol? |
| 5. Neigen Sie dazu, gegen Ihren Willen tagsüber einzuschlafen? | |

Kreuzen Sie die Kästchen an, wenn ein Punkt der Frage erfüllt ist und zählen Sie die Anzahl. Mehr als drei mit "Ja" Kreuzen beantwortete Fragen, lassen vermuten, daß Sie unter einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung leiden!

Test der Tagesmüdigkeit nach Epworth

Bei diesem Test geht es darum, herauszufinden, wie stark Sie unter der Tagesmüdigkeit leiden. Ihre Angaben beziehen sich auf die letzten Tage, auch wenn Sie die unten angegebenen Tätigkeiten nicht durchgeführt haben, antworten Sie bitte, wie hoch die Wahrscheinlichkeit gewesen wäre, einzunicken.

0 = dabei würde ich nie einnicken

1 = die Wahrscheinlichkeit ist eher gering, dabei einzunicken

2 = die Wahrscheinlichkeit ist mittelmäßig groß, dabei einzunicken

3 = die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dabei einzunicken

Tätigkeit	Wahrscheinlichkeit, einzunicken			
Sitzen oder lesen	0	1	2	3
Fernsehen	0	1	2	3
Ruhig sitzen in der Öffentlichkeit	0	1	2	3
1Std Mitfahrt im Auto ohne Pause	0	1	2	3
Sitzen und dabei mit jemandem ruhig sprechen	0	1	2	3
Ruhig sitzen nach einem Essen ohne Alkohol	0	1	2	3
Im Auto, bei einem mehrminütigen Halt im Verkehr	0	1	2	3
Liegen am Nachmittag, um auszuruhen	0	1	2	3

Erreichen Sie 10 Punkte oder mehr??

Bitte bei Ihrem Hausarzt oder einem Schlafmediziner nachfragen!