

# Allgemeines zum Thema Schlafen

Reinhardt Krätzig, 1999

---

|  |          |
|--|----------|
| <b>INHALTSVERZEICHNIS:</b> .....                           | <b>1</b> |
| <b>WAS IST SCHLAF? DEFINITION:</b> .....                   | <b>1</b> |
| <b>SCHLAFPHASEN</b> .....                                  | <b>1</b> |
| <b>EEG VERLAUF EINES NORMALEN SCHLAFGESCHEHENS</b> .....   | <b>2</b> |
| <b>SCHLAFDAUER:</b> .....                                  | <b>3</b> |
| <b>SCHLAFSTÖRUNGEN</b> .....                               | <b>3</b> |
| Wann handelt es sich tatsächlich um Schlafstörungen? ..... | <b>4</b> |
| <b>WAS KANN MAN GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN TUN?</b> .....       | <b>4</b> |
| Woran kann man merken, daß man ein Kurzschläfer ist? ..... | <b>4</b> |
| Weitere Tips gegen Schlafprobleme: .....                   | <b>4</b> |
| Vermeiden Sie: .....                                       | <b>5</b> |
| Was tun, wenn der Schlaf nicht kommt?.....                 | <b>5</b> |
| Noch mehr Hinweise:.....                                   | <b>5</b> |

---

**W**ussten Sie, daß ein Mensch der ca. 80 Jahre alt wird,  
in seinem Leben etwa 22 Jahre geschlafen hat....und außerdem:  
6,5 Jahre vor dem Fernseher saß;  
6 Jahre mit Haushaltsarbeit verbrachte;  
4 Jahre mit Essen  
96 Tage auf dem Klo verbrachte;  
6 Monate Sex hatte;  
3 Monate mit Zähneputzen, Streicheln und Küssen verbrachte

## **Was ist Schlaf? Definition:**

Schlaf ist ein regelmäßig wiederkehrender Zustand, bei dem sich Bewusstseinslage und Körperfunktionen ändern. Schlafen ist ein in sich rhythmisches Geschehen, welches einhergeht, mit relativer motorischer und sensorischer Ruhe. Der Mensch schläft, damit sich sein Körper entspannen und erholen kann. Im Unterschied zum Koma, oder zur Narkose ist Schlaf dadurch charakterisiert, daß man aus diesem wieder aufgeweckt werden kann.

Während des Schlafes sind die Reaktionen auf äußere Reize reduziert. Der Blutdruck fällt leicht, die Herzschlagfrequenz nimmt ab, die Stoffwechselfunktionen und die Körpertemperatur werden herabgesetzt.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist nur bedingt beeinflussbar.

## **Schlafphasen**

Schlaf ist in sich rhythmisch gegliedert. Es können verschieden geartete Schlafstadien unterschieden werden. Diese können u.a. durch Ableitung der Hirnströme im EEG unterschieden werden. Am Anfang steht die

**Liegezeit:** Dies ist die Zeit vom Moment in dem man sich zum Schlafen hinlegt, bis zum tatsächlichen Einschlafen. Diese sollte idealerweise nicht mehr als ca. 10 Minuten betragen. Es folgen die

**Nonremphasen:** Nach dem Einschlafen fällt die Frequenz der Gehirnaktivität allmählich immer weiter ab, bis sie nach ca. 40-45 Minuten ihren Tiefpunkt erreicht hat. Die Nonremphasen werden nach der Tiefe (EEG-meßbare Frequenz) in sich unterschieden. In diesen Phase gibt es keine Traumaktivität. Es folgt die Zeit des Träumens, die

**Remphase:** Diese dauert ca. 20 Minuten bis maximal eine Stunde. Sie ist von einem Beobachter durch die Augenaktivität des Schlafenden zu erkennen. Die Augen bewegen sich während dieser Phase, so als würden sie das Traumgeschehen direkt beobachten. Nach dieser Bewegung ist die Phase benannt: **Rapid Eye Movement= REM**, das heißt auf deutsch "Schnelle Augenbewegung". Eine eingedeutschte Abkürzung wie z.B. SAB ist aber nicht üblich. Während der Remphase steigt die Frequenz der Hirnaktivität allmählich wieder an, um dann erneut in einer weiteren Nonremphase wieder abzusinken. Auch Atem und Herzaktion sind hier beschleunigt. Pro Nacht gibt es 4-6 Remphasen, in denen jeder Mensch träumt, auch wenn er sich später daran nicht mehr erinnern kann. Würde er direkt nach einer Traumphase aufgeweckt, so könnte er den Inhalt des Traumes erzählen.

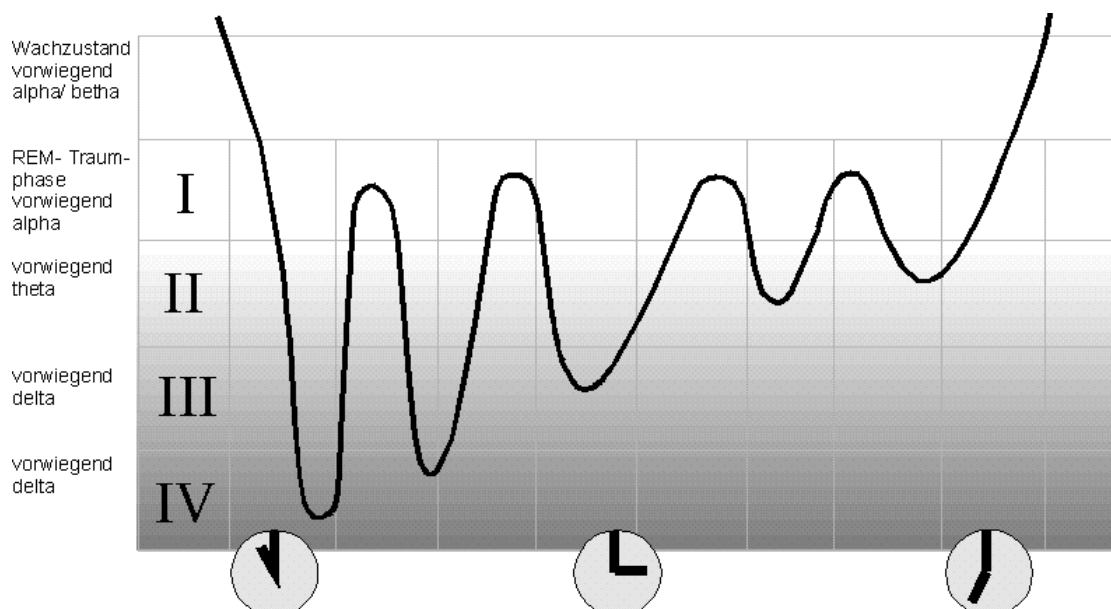
Die Remphasen werden gegen Morgen etwas länger. Die erste Nonremphase erreicht die tiefsten Frequenzen, die weiteren gehen immer weniger tief.

Alle Schlafstadien sind wichtig und gehen ineinander über. Zwischen den Schlafphasen wird man öfter nachts wach, registriert es aber gar nicht. Das ist normal. Dauert die Wachphase länger als eine Minute, kann man sie wahrnehmen.

Während die Nonremphasen vor allem der **Muskelerholung** dienen, erfolgt in der Remphase vor allem die **sensorische Erholung**. Wie Untersuchungen ergeben haben, führt die Unterdrückung der Remphase (durch Aufwecken des Probanden am Beginn jeder Remphase) zu einer desolaten Befindlichkeit. Die Reaktionsfähigkeit ist sehr herabgesetzt und die Stressbelastungsfähigkeit ist sehr vermindert.

Das Phänomen des **Schlafwandeln**s tritt nur in der ersten Remphase auf.

### **EEG Verlauf eines normalen Schlafgeschehens**



## Schlafdauer:

Die optimale Schlafdauer ist bei jedem Menschen verschieden. Das Schlafbedürfnis ist individuell unterschiedlich und hängt neben dem Alter von der körperlich-seelischen Verfassung ab. Darüberhinaus kann man grob drei Typen unterscheiden:

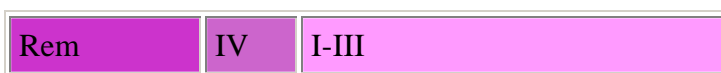
|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| den Langschläfer       | 8-10 Std          |
| den Mittellangschläfer | 6-8 Std.          |
| den Kurzschläfer       | 5-6 Std.pro Nacht |

Bei Untersuchungen wurde festgestellt, daß alle drei Schlaftypen trotz verschiedener Schlaflänge etwa gleich lange Remphasen durchlebt hatten. Lediglich die Nonremphasen (Phase I-III) waren entsprechend der Schlaflänge verschieden. Für die Schlaferholung bedeutet dies, daß die Leistungsfähigkeit "im Kopf" bei allen drei Schlaftypen gleich ist. Lediglich bei der Muskelerholung (Nonremschlaf) unterscheiden sie sich. Der Mittellang- und Langschläfer erfährt eine längere Muskelerholung.

### Kurzschläfer:



### Mittellangschläfer:



### Langschläfer:



In der Lebensspanne wechselt ein Mensch von einem Typus zum anderen. Ein junger Mensch braucht mehr, ein älterer Mensch weniger Schlaf.

Eine häufige Quelle scheinbarer Schlafstörungen liegt darin, daß den Betroffenen das Verständnis dafür fehlt, daß sie Kurzschläfer sind. Die Person liegt viel zu lange im Bett und versteht die Schlaflosigkeit als etwas krankhaftes....

## Schlafstörungen

Insgesamt gibt es eine große Zahl (ca. 100) sehr verschiedener Schlafstörungen. Die meisten lassen sich in zwei Kategorien von Störungen darstellen:

**Einschlafstörungen:** Wenn die Person einschlafen möchte, geht es nicht. Wenn es nicht geschehen soll, funktioniert es gut, z.B. am Arbeitsplatz...

**Durchschlafstörungen:** Die Person wird nachts wach und kann nicht wieder einschlafen.

Die Ursachen von Schlafstörungen können sehr verschiedener Natur sein. Bei Untersuchungen ergab sich etwa folgende Verteilung (Quelle leider nicht bekannt):

|                     |      |
|---------------------|------|
| Äußere Bedingungen  | 2%   |
| Psychogen           | 3,5% |
| Narkoleptisch       | 4,5% |
| Organisch           | 10%  |
| Alkohol, Drogen und |      |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Medizinabhängigkeit | 12% |
| Psychophysiologisch | 39% |
| Ungesichert         | 16% |
| andere Diagnosen    | 13% |

Für einen umfassenden Überblick über die gegenwärtigen Schlafstörungen und die diagnostische Differenzierung lohnt es sich mal bei **Michael H. Wiegand** "DGSM - **Klassifikation von Schlafstörungen**" reinzuschauen unter: url: <http://www.uni-marburg.de/sleep/dgsm/tutorial/rpr2.htm>, Stand 1999

### Wann handelt es sich tatsächlich um Schlafstörungen?

Wenn über einen längeren Zeitraum (mehr als 4 Wochen) Probleme beim Ein- oder Durchschlafen bestehen, die am Tag zu Müdigkeit, Leistungs- und Konzentrationsminderung oder anderen körperlichen Beschwerden führen und so einen großen Leidensdruck bewirken.

### *Was kann man gegen Schlafstörungen tun?*

1. In vielen Fällen kann es bereits helfen, **ein anderes Verständnis** vom Schlaf zu bekommen. Siehe z.B. den Kurzschläfer, der nicht weiß, daß er einer ist und davon überzeugt ist, daß ein Mensch unbedingt acht Stunden schlafen muss, wenn er nicht krank werden will. Diese Überzeugung ist nicht richtig, sie stimmt nur für einige Menschen, nicht für alle. Die hiervon Betroffenen, haben die Aufgabe, ihr Zu-Bett-geh-Verhalten so zu verändern, daß es dem eigenen Typus entspricht.

### Woran kann man merken, daß man ein Kurzschläfer ist?

Wenn man zwar lange im Bett liegt, ohne zu schlafen, aber insgesamt doch tagsüber keine Ausfälle hat, also so erholt ist, daß das Alltagsleben funktioniert. Da eines der häufig funktionierenden Mittel gegen Schlaflosigkeit darin besteht, weniger zu schlafen, möchten wir hier dazu anregen, mit weniger Bettzeit zu experimentieren. Dies sollte aber nicht plötzlich geschehen. Die Verschiebung von gewohnten zu-Bett-geh-Zeiten sollte nicht mehr als 45 Min pro Tag betragen. Der Körper ist keine Maschine, lassen Sie sich Zeit zur Anpassung.

### Weitere Tips gegen Schlafprobleme:

1. ..Schlafen Sie **so wie sie es brauchen**. Es gibt keine ideale oder richtige Weise zu schlafen. Also alles ist o.k., wie z.B. Bauchlage, oder schlafen im Sitzen. Ausnahmen sind ärztlich vorgeschriebene Schlafhaltungen, z.B. nach operativen Eingriffen.
2. Benutzen Sie die **Hilfsmittel** von denen Sie annehmen, daß diese Ihnen helfen. Wer auf das Glas warmer Milch mit Honig schwört, oder auf ein warmes beruhigendes Bad, soll das auch verwenden. Wer ein Glas Wein zum Einschlafen braucht, soll das tun. Aber Achtung! Zu viel Alkohol stört den Schlaf.
3. Behalten Sie zur Gewohnheit gewordene **Rituale** bei, wie den Abendspaziergang oder das Glas Tee oder das Fernsehstündchen (Gegenargumente zu letzterem stehen weiter unten) Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Die meisten Patienten mit Schlafstörungen sind nicht schwerkrank.
4. **Schalten Sie** vor dem Schlafengehen innerlich **ab**. Sollten Sie den Tag innerlich noch einmal durchgehen, führen Sie diesen Vorgang auch zu Ende. Nehmen Sie keine Sorgen mit in den Schlaf.
5. Notfalls schreiben Sie **störende Gedanken** auf ein Blatt Papier, damit sie gleich morgens den Faden wieder aufnehmen können.
6. Sorgen Sie am Tage für ausreichend **Bewegung**.
7. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie **müde** sind.

### Vermeiden Sie:

- Unregelmäßige Schlafzeiten, unregelmäßigen Tagesablauf (hinsichtlich Wach- Schlafzeiten)
- Machen Sie keinen langen Mittagsschlaf, allenfalls ein 10 Min. Minischläfchen.
- Keinen schwarzen Tee- oder Kaffee am Abend.
- Nicht zu viel Bewegung am Abend. Der Körper braucht nach sportlicher Belastung ca. zwei Stunden zum "Runterfahren".
- Zuviel Alkohol erzeugt Schlafstörungen, Alpträume und vorzeitiges Aufwachen.
- Nicht mit zu vollem Bauch ins Bett.
- Nicht mit leerem Magen ins Bett. Nicht den Schlaf für Diäten mißbrauchen.
- Nebenbei: Das Betthupferl (Pralinen, Schokolade) vor dem Einschlafen fördert die Magensäureproduktion, Ebenso fruchtsafthaltige Getränke oder Südfrüchte. Um den Magen vor der nächtlichen Säure zu schützen, hilft der Verzehr einer Banane (80kcal) oder von Puffreis (2kcal). (Aber nicht den nehmen, der mit Schokolade überzogen oder gesüßt ist). Diese Nahrungsmittel enthalten schleimbildende Stoffe, welcher sich schützend über die Magenschleimhaut legt.
- Für die meisten Schläfer ist eine Schlafzimmertemperatur zwischen 16-18 Grad ein guter Hintergrund. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 50% liegen. Rauchen Sie nicht im Schlafzimmer und lüften Sie dies noch mal am Abend.
- Schauen Sie nicht zu lange Fernsehen und lassen Sie den Fernseher nicht laufen, während sie schlafen. Sie kommen innerlich nicht zu vollkommener Ruhe.
- Wechseln Sie öfter mal die Matratze. Viele Menschen wechseln diese seltener als ihr Auto.
- Verwenden Sie der Jahreszeit angemessenes Bettzeug. Weder Frieren noch Schwitzen ist dem Schlaf förderlich.
- Schlafen Sie im ruhigsten Raum der Wohnung, sorgen Sie für ausreichende Dunkelheit.

### Was tun, wenn der Schlaf nicht kommt?

- **Verzichten Sie auf Schlafmedikamente!** Frei verkäufliche Schlafmittel nur kurzfristig einnehmen und den Arzt aufsuchen. Verschreibungspflichtige Schlafmittel, nur kurzfristig nehmen, weil sonst **Gewöhnung und Abhängigkeit drohen**. Baldrianpräparate sind in vielen Fällen sehr wirkungsvoll. Wir selbst empfehlen „**Hemi-sync**“ Tonträger als nebenwirkungsfreie, effektive Einschlaf- oder Durchschlafhilfe. Lassen Sie sich von schöner Musik in den Schlaf tragen oder vom sanften Rauschen die Sinne "verschleiern". Information gibt es z.B. im Internet unter dem Stichwort „Hemi-sync“
- **Stehen Sie wieder auf!** Wenn Sie nach 10 Minuten Liegezeit (s.o.) noch richtig wach sind, dann stehen sie wieder auf und machen etwas sinnvolles. Am besten überlegen Sie sich schon vor dem zu Bett gehen, was sie evtl. machen könnten, wenn Sie wieder wach im Bett liegen sollten. Gehen Sie dieser Tätigkeit aber nicht länger als 45 Minuten nach und legen Sie sich dann wieder hin. Sind Sie nach ca. 10 Minuten immer noch richtig wach, wiederholen Sie den Vorgang. Aber nicht öfter als zweimal. In der Regel sollten nach dem zweiten Mal problemlos einschlafen können.

### Noch mehr Hinweise:

- Auch **Medikamente** können die Ursache von Schlafproblemen sein. Z.B. Antibiotika, Hormonpräparate, oder coffeinhaltige Medikamente. Fragen Sie Ihren Arzt!
- **Häufigste Ursache ist innere Anspannung** aufgrund von beruflichem oder privatem **Stress**. Es gibt wirksame **Entspannungsverfahren**, wie Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation (=PMR); Hier lohnt es sich bei der eigenen Krankenkasse mal nachzufragen oder bei der Volkshochschule.  
**Sport** jeder Art in vernünftiger Weise (aber nicht zu spät abends! Siehe oben) ist ebenfalls ein gutes Mittel gegen innere Anspannung. Selbstverständlich auch **Yoga** und jede Art der **Meditation**.

Ich persönlich habe sehr gute Erfahrung mit „**Hemi-sync**“ Aufnahmen. Bei leichten (Alltags-) Schlafstörungen helfen mir die entsprechenden Aufnahmen meist in den Schlaf zu finden. Zum Beispiel der Titel: „Sleeping through the rain“ oder „Super Sleep“. Findet man im Internet. Die, durch die hinterlegten Frequenzen erzeugte Synchronisation der Gehirnhälften ist ein geeignetes Mittel zum Lösen von Anspannungen und zum „runter fahren“ in den Schlaf.

- Auch körperliche **Schmerzen** können die Ursache von Schlafproblemen sein. Ohne Schmerzlinderung oder Beseitigung ist oft kein richtiger Schlaf möglich.
- Auch tiefergehende psychische Probleme gehen häufig mit Schlafstörungen einher. Manchmal sind Schlafstörungen auch der einzige Hinweis auf das Vorhandensein von psychischen Problemen, z.B. bei Depressionen. Darum:
- Nehmen Sie längerdauernde Schlafstörungen ernst, gehen zu Ihrem Arzt oder suchen Sie einen Psychotherapeuten auf.

Stand 15.3.99

**Verfasser:**

**Reinhardt Krätzig**  
**Lindenallee 21, 16547 Birkenwerder**  
**[www.ihr-coach.com](http://www.ihr-coach.com) [www.psychotherapie-birkenwerder.de](http://www.psychotherapie-birkenwerder.de)**  
**email: [r.kraetzig@online.de](mailto:r.kraetzig@online.de)**