

Weitere Faktoren

Allerdings können diese beiden Faktoren (zirkadianer Rhythmus und Schlafdruck) nicht die einzigen Prozesse sein, die den Schlaf regulieren. Denn bei vielen Menschen kommt es trotz funktionierender innerer Uhr und regelmäßigem Tagesrhythmus, trotz großer Müdigkeit und somit ausgeprägtem Tiefschlafdruck nicht zum Schlaf.

Ein Grund dafür kann sein, dass das vegetative Nervensystem trotz Müdigkeit in einem zu hohen Erregungszustand verharrt. Das vegetative Nervensystem ist ein Teil unseres Nervensystems, auf den wir nicht bewusst Einfluss nehmen können. Es steuert die Körperfunktionen, die unbewusst ablaufen, also z. B. Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur. Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei verschiedenen Anteilen, die häufig als Gegenspieler fungieren: Sympathikus und Parasympathikus. Auf vereinfachte Art und Weise können die Funktionen dieser beiden Anteile folgendermaßen dargestellt werden:

Sympathikus: Fight or Flight = Kämpfe oder fliehe

Der Sympathikus ist verantwortlich für Leistung, Aktivität, Bewegung und Energieabbau. Er sorgt dafür, dass in den Nebennieren Adrenalin ausgeschüttet wird. Herz, Lunge und Skelettmuskulatur werden stärker durchblutet, Atmung und Herzschlag beschleunigt, der Blutdruck steigt. Gleichzeitig werden die Funktionen unserer Verdauungs- und Ausscheidungsorgane (Magen, Darm, Leber, Nieren) gedrosselt.

Parasympathikus: Rest and Digest = Erhole dich und verdaue

Der Parasympathikus ist verantwortlich für Erholung, Energieaufbau, Regeneration, Verdauung und Ausscheidung. Atmung und Herzschlag werden langsamer, der Blutdruck sinkt, die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane arbeiten vermehrt.

Im Schlaf überwiegt der Einfluss des Parasympathikus auf unseren Organismus, der Sympathikus spielt nur eine eingeschränkte Rolle. Die Nebennieren produzieren weniger Adrenalin, und das gesamte Herz-Kreislauf-System kann sich erholen. Durch den Parasympathikus werden Dickdarm, Leber, Lunge und Nieren aktiviert, und es kommt zur Ausscheidung und Entgiftung. Wenn allerdings der Sympathikus überwiegt, kann der Mensch trotz großer Müdigkeit keine Ruhe finden. Denn eine ausreichende Entspannung bzw. eine ausreichende Aktivierung des Parasympathikus und somit eine Hemmung des Sympathikus sind eine Voraussetzung für guten Schlaf.

Voraussetzungen für einen guten Schlaf:

- ausreichende Müdigkeit
- funktionierende innere Uhr (gesunder Hypothalamus und gesunde Zirbeldrüse)
- ausreichende Parasympathikus-Aktivierung (Entspannung, wenig Stress bzw. besserer Umgang mit Stress, geeignete Problemlösungsstrategien)
- passende äußere Faktoren (wenig Umgebungsgeräusche, ausreichende Dunkelheit, passende Matratze, möglichst wenig Elektrosmog)

Was sind Schlafstörungen?

Viele Menschen leiden irgendwann im Leben für eine kürzere oder längere Zeit unter Schlafstörungen, beispielsweise wenn sie für einen bestimmten Zeitraum unter starker Anspannung stehen. Das kann vor Prüfungen der Fall sein, nach Trennungen oder wenn man eine schlechte Nachricht erfahren hat wie beispielsweise von einer Krankheit, die einen selbst oder einen nahestehenden Menschen betrifft. Man ist dann trotz Müdigkeit zu angespannt zum Schlafen, und häufig kommen die Gedanken nicht zur Ruhe, sondern kreisen unentwegt im Kopf.

Oft verschwinden diese akut auftretenden Schlafstörungen nach wenigen Tagen oder Wochen wieder. Bleiben sie über mehrere Wochen, Monate oder sogar Jahre bestehen, dann werden sie zu einer großen Belastung für die Betroffenen, sowohl auf psychischer und geistiger als auch auf körperlicher Ebene.

Insomnie – eine Schlafstörung mit Krankheitswert

Krankheitswert bekommt eine Schlafstörung, wenn regelmäßig Probleme beim Ein- oder Durchschlafen auftreten oder wenn man ständig sehr früh am Morgen wach wird. Eine krankhafte Schlafstörung ist chronisch, das heißt, sie besteht seit mindestens vier Wochen. Und sie führt dazu, dass die Betroffenen darunter leiden und tagsüber negative Auswirkungen verspüren (beispielsweise Konzentrationsschwierigkeiten, geringere Leistungsfähigkeit, Müdigkeit sowie verstärkte Gereiztheit, Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit).

Es gibt verschiedene Formen von Schlafstörungen, die in der Schlafmedizin beschrieben und untersucht werden. Sie werden in Schlafstörungen mit organischen (also körperlichen) und nicht organischen Ursachen unterteilt.

Häufig erkennt man, dass mehrere Faktoren im Zusammenspiel zu einer Störung oder Krankheit führen. Um zu überprüfen, ob eine organische Ursache für die Schlafstörung mit- oder sogar hauptverantwortlich ist, ist ein Besuch beim Hausarzt unbedingt zu empfehlen, wenn eine Schlafstörung seit mehreren Wochen besteht und dies auf kein belastendes Ereignis wie oben beschrieben zurückgeführt werden kann. Denn wenn eine organische Ursache zu finden ist, sollte dies bei der Behandlung natürlich berücksichtigt werden. Die wichtigsten Ursachen für Schlafstörungen sind in der folgenden Übersicht zusammengestellt. So können Sie selbst überprüfen, ob einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft, und Ihren Hausarzt gezielt darauf ansprechen (siehe Aufstellung rechts).

Häufigkeit von Schlafstörungen

Ungefähr jeder zweite Mensch in unserer westlichen Gesellschaft leidet unter ernsthaften, immer wieder auftretenden Schlafstörungen. Etwa ein Fünftel der Bevölkerung leidet sogar fast das ganze Leben unter Schlafstörungen. Professor Jürgen Zulley, Psychologe und Schlafforscher an der Universität Regensburg, geht davon aus, dass jeder siebte Mensch in Deutschland unter Schlafstörungen leidet, die behandlungsbedürftig sind. Sie treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern, bei älteren Menschen häufiger als bei jüngeren Menschen und bei Stadtbewohnern häufiger als bei Menschen auf dem Land.

Psychische Ursachen

- Stress
- Lebensereignisse
- Schwere Krankheit

Psychiatrische Erkrankungen

- Depressionen
- Angsterkrankungen
- Suchterkrankungen
- Andere psychiatrische Erkrankungen

Einnahme von bestimmten Substanzen und Medikamenten

- Alkohol, Koffein, Nikotin
- Blutdruck-Medikamente inkl. Entwässerungstabletten und Beta-Blockern
- Zytostatika (Chemotherapie)
- Psychopharmaka
- Drogen wie z. B. auch Cannabis
- Cortisonhaltige Medikamente
- Asthma-Medikamente
- Schilddrüsen-Präparate
- MAO-Hemmer

Erkrankungen der inneren Organe

- Infektionen
- Erkrankungen des Herzens und der Gefäße
- Erkrankungen des Magen-Darm-Systems
- Erkrankungen mit Einfluss auf unsere Stoffwechselsituation
- Erkrankungen mit hormonellen Störungen
- Erkrankungen mit Einfluss auf den Sauerstoffgehalt im Blut (z. B. Lungenerkrankungen, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Tumorerkrankungen

Weitere Erkrankungen

- Schmerzen
- Fieber
- Erkrankungen mit Juckreiz
- Restless-Legs-Syndrom

Weitere Ursachen

- Jetlag
- Schichtarbeit
- Krankenhausaufenthalt