

uns? Genau genommen wissen wir es nicht. Obwohl wir ein Drittel unseres Lebens schlafend verbringen, gibt es noch viele offene Fragen zu diesem nebulösen Zustand.

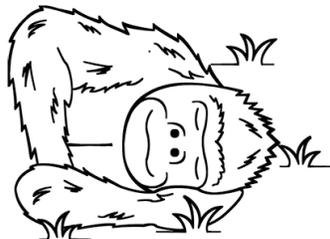
Aber dank des wachsenden Fachgebiets der Schlafmedizin beginnen wir zu verstehen, was uns der Schlaf nützt und inwiefern uns Schlafmangel schadet.



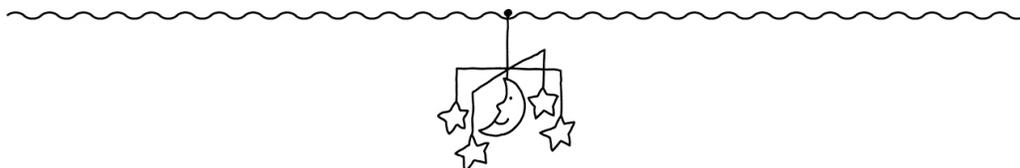
Schlafreize: Hilfen beim Einschlafen

Die meisten Lebewesen sind Gewohnheitstiere, wenn es darum geht, wie und wo sie schlafen.

Gorillas schlafen gern auf Nestern aus weichen Zweigen und Blättern, Fledermäuse schlummern in Höhlen (wo sie kopfüber an ihren Zehen hängen), und die meisten Menschen brauchen ganz spezielle Bedingungen, um einschlafen zu können. Manche bedürfen einer weichen Matratze, eines besonderen Kissens oder eines schweren Federbetts zum Zudecken. Manche brauchen völlige Stille, wohingegen andere auch schlafen können, während der Fernseher läuft.



Wir nennen diese Einschlafhilfen »Schlafreize«. Und wie Sie in den folgenden Kapiteln sehen werden, wirken manche Reize bei Kleinkindern wahre Wunder, während andere direkt ins Verderben führen!



Vögel tun es und Bienen auch: der segensreiche Schlaf

Kleine und große Geschöpfe – von der Fliege bis zum Wal – rollen sich zusammen und schlafen. Elefanten dösen nur vier Stunden, Löwen schlummern 20 Stunden, und Schafe schlafen etwa acht Stunden pro Tag (wobei man sich fragt, was Schafe eigentlich zum Einschlafen zählen ...). Warum ist Schlaf für alle Lebewesen so wichtig?

Zum einen lässt er uns wieder zu Kräften kommen. Der Schlaf bringt unsere geistige Klarheit und körperliche Kraft zurück.

Zum anderen hält er uns gesund. Wie ein geheimnisvolles Vitamin S stärkt er unsere infektionsbekämpfenden Zellen, verhindert Depressionen, senkt das Risiko von Herzerkrankungen um die Hälfte, verringert Übergewicht und verhindert sogar die Entstehung von Krebszellen. Forscher in Ohio fanden heraus, dass bei Menschen, die regelmäßig weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen, 50 Prozent mehr Krebsvorstadien im Darm auftreten als bei Menschen, die mehr als sieben Stunden schlafen.

Und schließlich gibt der Schlaf unserem Gehirn die Möglichkeit, »aufzuräumen« und alles für den nächsten Tag vorzubereiten. Im Schlaf spielt unser Gehirn buchstäblich die Ereignisse des Vortags noch einmal ab; neue Erfahrungen werden mit Erinnerungen verglichen, das Ganze wird neu eingeordnet und zur späteren Verwendung ordentlich abgelegt.

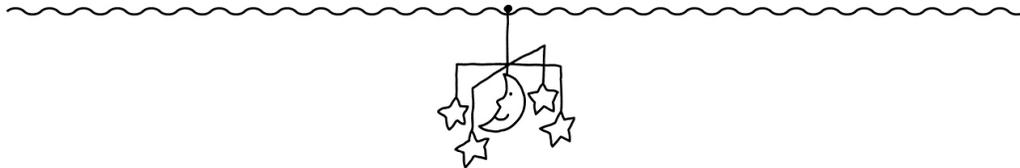
Auf dieser Umstrukturierung des Gedächtnisses basiert unsere Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln. Kein Wunder, dass man oft sagt: »Lass uns darüber schlafen.« oder: »Morgen sieht die Welt anders aus.« Nicht im Tageslicht klären sich die Dinge, sondern die intensive Gehirnaktivität während des Schlafs lässt triviale Erinnerungen verblassen und neue Lösungen an die Oberfläche kommen und in unserem Bewusstsein Fuß fassen.



Mama-Demenz: Ihr Kopf nimmt unerwartet Urlaub

Die meisten jungen Mütter müssen feststellen, dass sich ihr Gedächtnis direkt nach der Entbindung (oder in manchen Fällen schon ein paar Monate vorher) gewissermaßen in ein Sieb verwandelt. Manche Frauen scherzen, dass wohl ein Teil ihres Gehirns mit der Plazenta entbunden worden sein muss, und stillende Mütter sprechen gerne vom »Milchgehirn«. (Wissenschaftler haben die These geäußert, dass die Natur den Müttern mit dieser Auszeit des Gedächtnisses hilft, die Strapazen der Geburt zu vergessen.)

Und Erschöpfung macht diesen »Gehirnnebel« noch schlimmer! Glücklicherweise gibt sich die »Mama-Demenz« irgendwann von allein. In einer niederländischen Studie wurde bei Müttern einige Monate nach der Entbindung ein trägeres Denken festgestellt. Doch australische Forscher haben herausgefunden, dass das Gehirn einige Jahre nach der Entbindung wieder so funktioniert wie vor der Schwangerschaft.



Der hohe Preis versäumten Schlafs

Wenn Sie Mutter oder Vater eines Babys oder Kleinkinds sind, haben Sie schon die Erfahrung gemacht, wie schnell es zur Erschöpfung führen kann, wenn der Nachtschlaf mehrmals unterbrochen wird. Häufiges Erwachen hält uns in einem leichten Schlummer und reduziert den tiefen, stärkenden Schlaf, den wir brauchen, um unseren Körper und Geist auf die Herausforderungen des nächsten Tages vorzubereiten.

Chronischer Schlafmangel bewirkt Folgendes:

- Unsere Stimmung verschlechtert sich. Wir werden weinerlich, unzufrieden und verlangend.
- Unsere Koordination lässt nach. Wir werden ungeschickt, verlieren das Gleichgewicht, und unser Unfallrisiko steigt.
- Unser Denkvermögen wird beeinträchtigt. Wir werden vergesslich und zunehmend verwirrt.
- Unsere Widerstandsfähigkeit nimmt ab. Wir nehmen zu und neigen zu gesundheitlichen Problemen – von Akne bis hin zu Krebs.

Erschöpfung ist eine derart belastende Erfahrung, dass Elitesoldaten längerem Schlafentzug ausgesetzt werden, um sie darauf vorzubereiten, Folter zu ertragen!

Wir mögen in der Lage sein, uns trotz andauerndem Schlafmangel irgendwie durch den Tag zu kämpfen, aber dabei häuft sich in Körper und Geist eine »Schlafschuld« an,

die irgendwann bezahlt werden muss – entweder durch Nachholschlaf oder mit unserer Gesundheit.

Zu viel Alkohol oder zu wenig Schlaf?

Eine befreundete Journalistin berichtete, sie sei permanent so müde gewesen, dass sie eines Tages, als sie ihr Baby von der Kindertagesstätte abholen wollte, auf dem Parkplatz direkt gegen die Mauer des Gebäudes gefahren sei!

Der renommierte Schlafforscher David Dinges von der University of Pennsylvania hat wahrscheinlich mehr Menschen den Schlaf geraubt als sonst irgendjemand auf der Welt. In einem Experiment genehmigten er und sein Team einigen Freiwilligen nur sechs Stunden Schlaf pro Nacht, während andere Probanden immerhin acht Stunden schlafen durften.

Tagsüber wurde im Abstand von zwei Stunden die Aufmerksamkeitsspanne der Teilnehmer getestet. Die ausgeruhte Gruppe hatte kein Problem, sich zu konzentrieren, während die Sechs-Stunden-Gruppe zunehmend unaufmerksam wurde und leicht abgelenkt werden konnte. Nach zwei Wochen war die Aufmerksamkeitsspanne der Sechs-Stunden-Gruppe auf einen Wert gesunken, den man bei Menschen findet, die den Verkehrsgesetzen nach als betrunken gelten!

Ebenso wie erhöhter Alkoholkonsum führt Schlafmangel zu einem verminderten Urteilsvermögen, verlängerten Reaktionszeiten und Gedächtnisstörungen. Wer erschöpft ist, stottert und spricht undeutlich. Im Extremfall kann Schlafentzug sogar Halluzinationen auslösen.

Bei einer im Jahr 2004 zum Thema Schlaf durchgeführten Umfrage gaben erschreckende 48 Prozent der befragten amerikanischen Eltern zu, in schläfrigem Zustand Auto zu fahren, und zehn Prozent gestanden, schon am Lenkrad eingeschlafen zu sein.



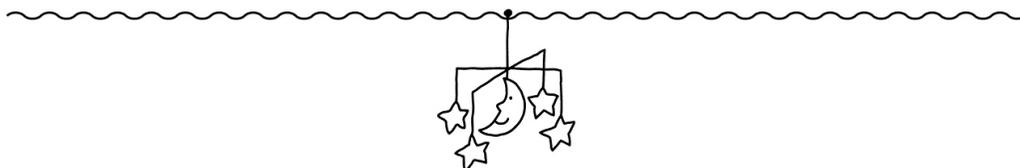
Vorsicht vor dem Gegenmittel Koffein

Vielleicht ist Ihnen aus dem Biologieunterricht noch in Erinnerung, dass die Körperzellen einen bestimmten Treibstoff namens ATP (Adenosintriphosphat) verwenden. Wenn ATP in Gehirnzellen verbraucht wird, bleibt eine gewisse Menge reinen Adenosins zurück. Im Lauf des Tages wird in den einzelnen Zellen so viel Adenosin gebildet, dass eine Kettenreaktion ausgelöst wird, die eine Art

»Spinnweben« in unserem Gehirn erzeugt. Dies hat wiederum zur Folge, dass unsere Konzentrationsfähigkeit nachlässt und unsere Augen sich schließen. Hier kommt meistens Kaffee ins Spiel! Koffein hindert das Gehirn daran, die hohen Adenosinpegel zu erkennen, wodurch die Botschaft »Ich bin müde« unterdrückt wird, sodass man sich weiterhin wach fühlt. Außerdem führt Koffein zur Freisetzung von Adrenalin, wodurch man einen kleinen Energieschub erhält, und fördert die Ausschüttung von Dopamin, einer der natürlichen Wohlfühlsubstanzen des Gehirns.

Bei Schlafmangel kann man in Versuchung geraten, Koffein als Soforthilfe einzusetzen – aber Vorsicht! Koffein geht direkt in die Muttermilch über und kann dazu führen, dass Ihr Baby reizbar und wacher wird. Außerdem bleibt Koffein mehr als zwölf Stunden im Körper. Dadurch kann das Hinübergleiten in den Tiefschlaf verhindert werden. Und die Folge kann eine noch größere Müdigkeit, Reizbarkeit und Verstimmung sein, was Sie möglicherweise dazu veranlasst, am nächsten Tag noch mehr Koffein zu sich zu nehmen!

Meine Empfehlung? Beschränken Sie sich auf eine Tasse Kaffee am Morgen. Wenn Sie erschöpft sind, versuchen Sie nach Möglichkeit, ein Nickerchen zu machen, statt Ihre Müdigkeit mit Koffein (oder ähnlichen Stimulanzen) zu übertünchen.



Ein faszinierender Rhythmus – Ihr Tag-Nacht-Zyklus

Wie Sie sehen, ist es sehr wichtig, genügend Schlaf zu bekommen. Aber das kann schwierig sein, wenn Sie Stunden damit zubringen, ein schreiendes Baby zu beruhigen oder ein hellwachtes Kleinkind davon zu überzeugen, in sein Bett zurückzukehren. In Ihrer Frustration kommt Ihnen vielleicht der Gedanke, dass Ihr Kind sich Ihnen absichtlich widersetzt, aber möglicherweise gibt es ja einen biologischen Faktor, der seinen Schlaf untergräbt: das Ticken seiner inneren Uhr.

Die innere Uhr des Gehirns lenkt unseren Körper elegant durch seine Wach- und Schlafphasen. Wenn Sie etwas mehr über die wissenschaftlichen Grundlagen dieses