



## Gibt es eine normale Schlafdauer?

Nein. Eine so genannte «normale» Menge Schlaf, die jeder Mensch braucht, gibt es nicht. Jeder hat seine eigenen Bedürfnisse – die einen brauchen viel Schlaf und andere kommen mit wenig aus. Wichtig: Wer gewohnt ist, neun Stunden pro Nacht zu schlafen, schadet sich auf Dauer, wenn er versucht, es jenen gleichzutun, die jeden Tag nach nur fünf Stunden Schlaf in Höchstform aufwachen.

Etwa 5% der Bevölkerung kommt mit weniger als sechs Stunden Schlaf aus, etwa genauso viele Menschen brauchen mehr als zehn Stunden. Der Grossteil – die übrigen 90% – schläft etwa sieben bis acht Stunden pro Nacht.

Betrachtet man den Aufbau des Schlafs derjenigen, die mit wenig Schlaf auskommen, so stellt man fest, dass sie genauso lange Zeit im Tiefschlaf verbringen wie Langschläfer. Die verkürzte Schlafdauer reduziert nur den Anteil an leichtem Schlaf. Im Prinzip schlafen diese Menschen also einfach konzentrierter.

Obwohl sich die individuellen Schlafbedürfnisse nicht grundsätzlich ändern lassen, kann man doch den eigenen Schlaf besser kennen lernen. Vor allem Langschläfer sollten den richtigen Umgang mit ihrem Rhythmus erlernen, um sich effizient erholen zu können.

Ganz generell betrachtet, hängt unser Schlaf-Wach-Rhythmus von einer inneren biologischen Uhr ab. Diese befindet sich im Gehirn und regelt auch andere organische Funktionen wie z.B. die Körpertemperatur oder die Ausschüttung gewisser Hormone. Diese Uhr hätte eigentlich einen 25-Stunden-Rhythmus, passt sich jedoch leicht den 24 Stunden der normalen Tageseinteilung an. Dies geschieht durch den Einfluss externer Synchronisatoren, so genannter «Zeitgeber». Daneben spielen auch soziale Faktoren eine Rolle, wichtigster Faktor ist jedoch die Lichteinwirkung.

Dies erklärt auch, dass sich dieser Zyklus in Situationen, die man «ausserhalb der Zeit» erlebt, verlängern kann – in manchen Fällen um bis zu 48 Stunden. So,

wie es beispielsweise Michel Siffre erlebte, der mehrere Tage lang alleine in einer Grotte verbrachte (also ohne natürliches Licht).

Im Alltag ist der Schlaf des modernen Menschen relativ einfach geregelt: Tagsüber ist man wach und nachts schläft man. Aber auch dieses System ist bis zu einem gewissen Grad flexibel. So kann man beispielsweise den Schlaf eines Menschen regelmässig unterbrechen, wenn dieser eine bestimmte Zeit lang besonders hohe Aufmerksamkeit benötigt. Dennoch ist es nicht ratsam, seinen Schlaf-Wach-Rhythmus auf Dauer freiwillig zu ändern, denn das kann Konsequenzen haben. Schichtarbeiter wissen dies, sie leiden häufig an Schlafstörungen, Müdigkeit, Launenhaftigkeit oder Verdauungsproblemen.

## Unterscheidet sich das Schlafverhalten verschiedener Menschen?

Zwar hat jeder Mensch einen unterschiedlichen Schlafbedarf, doch die Struktur des Schlafs ist immer gleich. Er besteht aus vier bis sechs Schlafzyklen pro Nacht, die man vielleicht am ehesten mit aufeinander folgenden Eisenbahnzügen vergleichen kann. Wie an einem richtigen Bahnhof kommt es dabei auf Pünktlichkeit an. Daher fällt auch das Einschlafen je nach Zeitpunkt mal leichter und mal schwerer. Der Anfang jedes Zyklus ist quasi die «Pforte» zum Schlaf – dadurch gelangt man in den Zug des Schlafs hinein. Jeder Zyklus dauert durchschnittlich etwa andert-halb Stunden. Innerhalb jedes Zyklus laufen verschiedene Schlafphasen ab (auch da der Vergleich mit dem Eisenbahnzug, die einzelnen Schlafphasen wären die einzelnen Waggons): Zuvorderst der langsame leichte Schlaf (Stadien 1 und 2), darauf folgt der langsame Tiefschlaf (Stadien 3 und 4) und schliesslich der so genannte REM-Schlaf (auch Traumschlaf oder paradoxer Schlaf genannt). Diese letzte Schlafphase beendet einen Zyklus – danach wacht man auf oder wartet auf den nächsten Zyklus (auf den nächsten Zug).

Die genaue Dauer eines Schlafzyklus ist individuell konstant und bleibt im Verlauf eines Lebens relativ stabil. Man kann sogar versuchen, ihn selbst zu



messen, auch wenn das nicht immer ganz einfach ist.

Im Lauf der Nacht verändert sich die Dauer, die man pro Zyklus in den einzelnen Stadien verbringt. So verbringt man am Ende der Nacht mehr Zeit im REM-Schlaf als am Anfang. Das erklärt, warum man oft gerade träumt, wenn der Wecker klingelt. Aber wenn man nicht sofort versucht, sich an den Traum zu erinnern, ist alles weg!

## Wie lange träumt man pro Nacht?

Etwa ein Viertel jeder Nacht verbringen wir mit Träumen. Fast 90% der Traumaktivität ereignet sich während des REM-Schlafs – dieser gilt als aktiver Teil des Schlafs. Dabei werden Informationen verarbeitet, die im Wachzustand aufgenommen wurden. D.h., der REM-Schlaf hilft, die Erlebnisse des Tages mental zu verarbeiten. Dies spielt eine Rolle beim Lernen, Erinnern, bei der Stress- und Gefühlsregulierung usw.

Jeder Mensch träumt, und zwar jede Nacht – auch jene, die sich nie an einen Traum erinnern.

## Was kann man tun, um besser einzuschlafen?

Das Bedürfnis zu schlafen macht sich abends bei jedem von uns, in der Regel zur gleichen Zeit, bemerkbar. Erste Anzeichen sind Ermüdung, schwache geistige Aktivität, Kälteempfinden und manchmal Gähnen. Wichtig ist, auf diese Anzeichen zu achten, da sie einen idealen Moment zum Einschlafen signalisieren, sozusagen den Einstieg in den «Eisenbahnzug des Schlafes». Wenn wir zu diesem Zeitpunkt zu Bett gehen, wird die Einschlafzeit – d.h. die Zeitspanne, die vergeht zwischen dem Lichterlöschen, dem Augenschliessen und dem Moment des eigentlichen Einschlafens – sehr kurz sein, meistens weniger als 10 Minuten.

Gleich bleibende abendlich angewandte «Rituale», die auf den ersten Blick bedeutungslos erscheinen, können dazu beitragen, die Mechanismen im Gehirn zu aktivieren, die den Schlaf herbeiführen. Solche

«Rituale» sind von mehr oder weniger grosser Bedeutung und geben eine mögliche Erklärung dafür, weshalb manche Schwierigkeiten haben, in einer neuen Umgebung, z. B. im Hotel, einzuschlafen.

Auch die Schlafhygiene soll nicht unerwähnt bleiben: Das sind einfache Regeln, die einen guten und gesunden Schlaf fördern (siehe in der Rubrik «Ratgeber», die wichtigsten Regeln der Schlafhygiene).

Dennoch kommt es vor, dass man sich ins Bett legt mit dem Bedürfnis, schlafen zu wollen, das Gehirn jedoch auf Hochtouren zu laufen beginnt: Die Sorgen des Tages kommen wieder hoch, und man schafft es nicht, sich dieses Ansturms zu erwehren und kann nicht einschlafen. Dies ist besonders bei jenen der Fall, die unter Ängsten leiden.

## Wie schafft man es, am Morgen frisch und munter zu sein?

Idealerweise sollte man aufstehen, wenn der letzte Schlafzyklus zu Ende ist. Leider ist das nicht immer der Fall, wenn der Wecker klingelt. Im Prinzip gilt: Wer nachts gut schläft, wacht morgens erfrischt auf und umgekehrt. Auch hier gilt es, die grundlegenden Regeln der Schlafhygiene zu beachten.

## Lang ausschlafen – ab und zu gesund oder eher schädlich?

Wer einen gesunden Schlaf hat, für den kann ein Morgen, an dem er besonders lange ausschläft, eine Wohltat sein. Durch das spätere Aufstehen am Wochenende kann REM-Schlaf aufgeholt werden, der unabdingbar für die Erholung von psychischer Ermüdung (Stress) ist. So kann der Schlafmangel einer vergangenen Woche wettgemacht werden.

Im Verlauf der Schlafzyklen, die man zum Beispiel sonntags den normalen Schlafzyklen hinzufügt, verbringt man den Grossteil der Zeit in leichtem Schlaf und im REM-Schlaf, man träumt also viel. Dabei hat man oft den Eindruck, gar nicht eingeschlafen zu sein oder schlecht geschlafen zu haben, was meist nicht



stimmt. Diesen Eindruck haben viele ältere Menschen, da der Tiefschlaf mit dem Alter abnimmt.

Wer an Schlaflosigkeit leidet, dem ist dagegen anzuraten, täglich etwa zur gleichen Zeit aufzustehen, da in diesem Fall die biologische Uhr durch regelmäßige Gewohnheiten eingestellt werden soll.

Guter Schlaf während der ganzen Nacht ist ein Garant für allgemeines Wohlbefinden, optimale Leistung am Tag und eine insgesamt gute Lebensqualität!

## Wozu dient das Mittagsschläfchen?

Ein Nickerchen wirkt sich positiv auf unseren Geist aus – danach sind wir regeneriert. Bei Schlafmanko ist ein Mittagsschlaf eine sehr nützliche Methode, um sich zu erholen. Aber Mittagsschlaf ist nicht gleich Mittagsschlaf! Ein kurzes Nickerchen kann Stunden verlorenen Schlafs ersetzen, 15 bis 20 Minuten genügen – dies entspricht der Dauer des leichten Schlafs. Das entspannt ohne Schläfrigkeit beim Aufwachen – ein häufiger Nebeneffekt eines langen Mittagsschlafs. Ein kurzer Mittagsschlaf stört den nächtlichen Schlaf keineswegs – er wird sogar jedem empfohlen, der tagsüber schläfrig wird. Nur dem, der an Einschlafproblemen leidet, wird vom Mittagsschlaf abgeraten.

Der beste Zeitpunkt für einen Mittagsschlaf liegt zwischen 13 und 15 Uhr. Dies entspricht dem Zeitraum unseres Zirkadianrhythmus, in dem Aufmerksamkeit und geistige Leistungsfähigkeit von Natur aus nachlassen. Natürlich gilt das nur, wenn man auch die nötige Zeit aufbringen kann.

## Warum ist schlafen so wichtig?

Schlaf ist lebensnotwendig: Der Organismus braucht ihn, um sich zu erholen, und das Gehirn, um Neues aufzunehmen und Erlebtes zu verarbeiten. Ein Tier, das über längere Zeit des Schlafs beraubt wird, stirbt. Beim Menschen wird Schlafentzug gar als eine Form von Folter zur Zermürbung verwendet.

Einfach ausgedrückt erholt man sich in den «langsamen» Schlafphasen von physischen Anstrengungen und stellt während des REM-Schlafs eine Verbindung mit der geistigen Ebene her.