

Hintergrundinformation

DER SCHLAF

Wir verbringen 30 Prozent unseres Lebens schlafend – und dies ist so normal, dass niemand mehr darüber nachdenkt.

Ein Erwachsener benötigt durchschnittlich sieben bis acht Stunden Schlaf. Dabei gibt es keine Abkürzung – die Biochemie des Körpers benötigt die volle Zeit, und ungestörter Schlaf ist für eine optimale Erholung und Leistungsfähigkeit am nächsten Tag unabdingbar. Dieser Schlafbedarf besteht grundsätzlich und es gibt keine regionalen oder ethnischen Unterschiede. Kleinkinder können jedoch bis zu 18 Stunden benötigen, und auch Kinder und Jugendliche haben meist einen höheren Schlafbedarf als Erwachsene.

Der ideale Schlaf besteht aus raschem Einschlafen, gefolgt von einer langen Tiefschlafphase und einer kurzen, erfrischenden Aufwachphase – doch die Realität sieht oft anders aus. Auch bei ungestörtem Schlaf wachen die meisten Menschen mehrmals pro Nacht auf, was mit den etwa fünf Schlafzyklen von jeweils etwa 90 Minuten im Zusammenhang steht.

Sowohl der Tiefschlaf (vorherrschend in der ersten Nachthälfte) als auch der Traumschlaf (vorherrschend in der zweiten Nachthälfte) sind für die Verarbeitung von Informationen und die Erholung wichtig und haben enorme Auswirkungen auf die Lernleistung und die Leistungsfähigkeit überhaupt.

Die moderne Gesellschaft hat unsere „aktive“ Zeit jedoch verlängert und unseren natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus verändert. Der Mensch steht unter dem Druck, in 24 Stunden mehr zu erledigen als früher: lernen, soziale Kontakte pflegen, neue Erfahrungen machen, die neuesten TV-Serien anschauen und so weiter. Diese Aktivitäten gehen oft auf Kosten des Schlafes.

SCHLAFMUSTER

Wir verstehen immer noch nicht ganz genau, warum wir schlafen. Es gibt zwar verschiedene Theorien, doch keine liefert bisher vollkommen schlüssige Nachweise. Wir wissen, dass der Schlaf einem klaren Muster folgt, das vier Stadien einschliesst, die die „Schlafarchitektur“ bilden:

NREM-Schlaf

- Stadium 1:** Einschlafstadium – wenn eine Person sich im Halbschlaf befindet
- Stadium 2:** Leichtschlafstadium – dieses Stadium tritt normalerweise innerhalb von zehn Minuten im Einschlafstadium ein und stellt das am häufigsten auftretende Schlafstadium in der Nacht dar. Atmung und Puls sind regelmässig und die Körpertemperatur sinkt.
- Stadium 3/4:** Tiefschlafstadium – dies stellt ein wichtiges, erholsames Stadium des Schlafes dar. Es ist schwer, eine Person aus diesem Schlafstadium aufzuwecken. Der Blutdruck sinkt, die Atmung wird langsamer und die Muskeln entspannen sich.

REM-Schlaf (Rapid Eye Movement)

Dies ist das Schlafstadium, in dem besonders lebhaft und komplex geträumt wird. Die Atmung kann unregelmässig sein. Der REM-Schlaf stellt ebenfalls ein wichtiges, erholsames Stadium des Schlafes dar.

Wir schlafen in sich wiederholenden 90 bis 110 Minuten langen Zyklen von NREM-Schlaf, gefolgt von REM-Schlaf. NREM-Schlaf nimmt drei Viertel der gesamten Schlafzeit ein und REM-Schlaf das verbleibende Viertel.

Der zirkadische Rhythmus

Der zirkadische Rhythmus ist die innere Uhr des Körpers. Er hat einen wichtigen Einfluss auf Schlaf- und Wachzeiten und wird durch den täglichen Rhythmus von Tag und Nacht gesteuert. Regelmässige Gewohnheiten in Bezug auf Zubettgehen und Aufstehen sind wichtig für einen stabilen zirkadischen Rhythmus, der wiederum die Schlafqualität beeinflusst. Jetlag und Schichtarbeit können diesen Rhythmus empfindlich stören.

Melatonin

Melatonin ist ein wichtiges Hormon im Gehirn, das den Schlaf-Wach-Zyklus beeinflusst und dabei hilft, den zirkadischen Rhythmus auf die Umgebungsbedingungen einzustellen. Ein Anstieg des Melatoninspiegels teilt dem Körper mit, wann es Zeit ist zu schlafen.

WARUM SCHLAFEN MENSCHEN ZU WENIG?

Neben verschiedenen Schlafstörungen gibt es viele Gründe dafür, warum Menschen nicht genug schlafen. Diese fallen in zwei allgemeine Kategorien: nicht schlafen können (Insomnie) und sich nicht genügend Zeit zum Schlafen nehmen (Lebensstil). Ein häufiges Problem besteht darin, dass die Umgebung nicht schlaffördernd gestaltet ist – das Schlafzimmer ist vielleicht zu heiss, zu laut oder zu kalt, das Bett kann unbequem oder zu klein sein oder ein Schlafpartner kann für Störungen sorgen. Der Lebensstil oder die psychische Verfassung eines Menschen kann ausserdem die Quantität und Qualität seines Schlafes beeinträchtigen. Übliche Herausforderungen im Rahmen des Lebensstils wie unregelmässige Arbeitsmuster können die innere Uhr aus dem Rhythmus bringen. Schlaf kann dadurch beeinträchtigt werden, dass zu viel oder zu wenig gegessen, zu viel geraucht oder zu viel Alkohol oder Koffein konsumiert wird. Es kann sich auch auf den Schlaf auswirken, wenn eine Person Angst hat, deprimiert ist oder noch mit den Ereignissen oder Problemen des Tages beschäftigt ist. Ausserdem können hormonelle Veränderungen wie die Wechseljahre bei einzelnen Personen zu Schlafproblemen führen.

SCHLAF UND ARBEIT

Schlaf hat Auswirkungen darauf, wie eine Person im täglichen Leben aussieht, wie sie sich fühlt und was sie tut – er beeinflusst also unvermeidbar auch die Leistung und das Verhalten im Beruf. Guter Schlaf ermöglicht es den Menschen, während des Tages zu funktionieren, und Studien zufolge besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und der allgemeinen Leistungsfähigkeit am nächsten Tag. Schlafmangel beeinträchtigt nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, was eine geringere Produktivität im Tagesverlauf bedeutet, er hat auch Einfluss auf das Befinden und kann zu Stimmungsschwankungen führen. Die Folgen von Schlaflosigkeit sind Einnicken während des Tages und Konzentrationsschwierigkeiten im Beruf.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Obstruktive Schlafapnoe (OSA)

OSA ist gekennzeichnet durch ein Zusammenfallen der Luftwege (hinter der Zunge) während des Schlafes, was die Atmung behindert. Dies kann Schnarchen, schweres Atmen, Schnappatmung und Erstickungsgefühle verursachen. Dieses Zusammenfallen der Luftwege gefolgt vom Wiedereinsetzen der Atmung kann zu unruhigem und damit zu nicht erholsamem Schlaf führen. Schlafapnoe kann auch Kopfschmerzen, eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne, Gedächtnisprobleme, Entscheidungsprobleme und Lethargie oder Schläfrigkeit zur Folge haben. Bleibt Schlafapnoe unbehandelt, kann sie zur Entstehung von hohem Blutdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Hirnschlägen beitragen.

Insomnie

Man spricht von Insomnie, wenn eine Person nicht genug Schlaf bekommt, obwohl sie eine ausreichende Zeit im Bett verbringt. Zu den Symptomen gehören die Unfähigkeit einzuschlafen, lange Wachphasen während der Nacht, zu frühes Aufwachen und ein fehlendes Erholungsgefühl am Morgen. Die allgemeine Prävalenz chronischer Insomnie in der britischen Bevölkerung beträgt zwischen 10 und 15 Prozent. Es gibt keine einfache Lösung, doch Verhaltensänderungen und die gelegentliche Einnahme von Schlafmitteln können den Zustand der Betroffenen erheblich bessern.

Narkolepsie

Diese Störung ist durch extreme Schläfrigkeit am Tag und bei manchen Personen durch den Verlust des Muskeltonus bei Aufregung oder Lachen gekennzeichnet. In den meisten Fällen ist diese Störung auf das Fehlen eines bestimmten chemischen Stoffes im Gehirn zurückzuführen.

Verzögertes Schlafphasensyndrom oder Delayed Sleep Phase Syndrome (DSPS)

DSPS ist eine Anomalie des zirkadianen Rhythmus, das die Betroffenen am besten schlafen lässt, wenn sie sehr spät ins Bett gehen und erst spät am nächsten Morgen aufstehen. Dies betrifft bis zu 16 Prozent der jungen Menschen und kann vorübergehend oder bleibend sein. Menschen, bei denen diese Störung vorliegt, die sich aber an die üblichen Zeiten halten müssen, haben oft Schlafprobleme und leiden unter den Folgen von Schlafmangel.

Vorverlagertes Schlafphasensyndrom oder Advanced Sleep Phase Syndrome (ASPS)

ASPS ist eine Anomalie des zirkadianen Rhythmus, das die Betroffenen am besten schlafen lässt, wenn sie sehr früh ins Bett gehen und sehr früh am Morgen aufstehen. Während dieses Zeitraums schlafen die Betroffenen gut. Dieses Syndrom tritt am häufigsten bei älteren Menschen auf.

Restless-Legs-Syndrom (RLS)

Diese Störung ist durch unangenehme Gefühle in den Beinen gekennzeichnet, die besonders am Abend auftreten und primär durch Bewegung gelindert werden können. RLS kann durch Stress noch verschlimmert werden und für Stunden anhalten und damit den Schlaf stören.

Parasomnie

Hierbei handelt es sich um abnormale Ereignisse während der Nacht wie Schlafwandeln oder Reden im Schlaf, tatsächliches Ausführen von Träumen oder extreme Angstzustände (Alpträume). Diese Ereignisse haben unterschiedliche Ursachen und treten im Allgemeinen in bestimmten Schlafstadien auf.

Weitere Informationen:

Raphael Wermuth-Weiss

Unternehmenskommunikation

Philips AG Schweiz, Allmendstrasse 140, CH-8027 Zürich, Switzerland

Tel.: +41 44 488 20 04, Mobile: +41 79 819 33 19, Fax: +41 44 488 32 65

E-mail: raphael.wermuth@philips.com, www.philips.ch/presse

Über Philips

Royal Philips Electronics mit Hauptsitz in den Niederlanden ist ein Unternehmen mit einem vielfältigen Angebot an Produkten für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Fokus steht dabei, die Lebensqualität von Menschen durch zeitgerechte Einführung von technischen Innovationen zu verbessern. Als weltweit führender Anbieter in den Bereichen Healthcare, Lifestyle und Lighting integriert Philips – im Einklang mit dem Markenversprechen "sense and simplicity" – Technologien und Design-Trends in neue Lösungen, die auf die Bedürfnisse von Menschen zugeschnitten sind und auf umfangreicher Marktforschung basieren. Philips beschäftigt in mehr als 60 Ländern weltweit etwa 116.000 Mitarbeiter. Mit einem Umsatz von 26 Milliarden Euro im Jahr 2008 ist das Unternehmen marktführend in den Bereichen Kardiologie, Notfallmedizin und bei der Gesundheitsversorgung zuhause ebenso wie bei energieeffizienten und innovativen Lichtlösungen sowie Lifestyle-Produkten für das persönliche Wohlbefinden. Außerdem ist Philips führender Anbieter von Flat-TVs, Rasierern und Körperpflegeprodukten für Männer, tragbaren Unterhaltungs- sowie Zahnpflegeprodukten. Die Schweizer Niederlassung von Philips beschäftigt in Zürich und Gland rund 250 Mitarbeiter. Mehr über Philips im Internet: www.philips.ch oder unter www.twitter.com/Press_PhilipsCH.