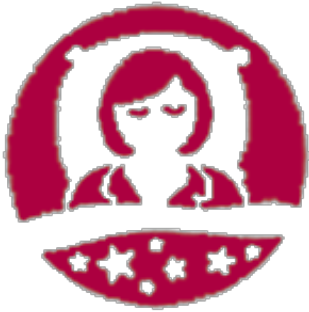


Bedeutung des Schlafs für den Menschen



Das Phänomen Schlaf ist noch nicht zur Gänze erforscht und erklärbar. Jedoch lässt sich auf dem aktuellen Wissensstand basierend festhalten: Schlaf erfüllt wichtige Funktionen und ist überlebensnotwendig. Ein gesunder Erwachsener schläft im Durchschnitt 7,5 bis 8,5 Stunden pro Tag, also etwa ein Drittel des Tages. 20-25% davon ist REM-Schlaf, die durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnete Traumphase.

Wichtige Erkenntnisse über Funktion und Bedeutung des Schlafs:

- Schlaf dient der Stabilisierung deklarativer Gedächtnisinhalte (persönliche Erinnerungen und Faktenwissen) und psychischer Funktionen
- REM-Schlaf-Phasen ermöglichen Anpassungsfunktionen des Gehirns, die Überführung von Information ins Langzeitgedächtnis, die Konsolidierung nichtdeklarativer Gedächtnisinhalte (emotionale, motorische und sensorische Assoziationen) und fördern Erhalt und Entwicklung neuronaler Netzwerke (v.a. bei Kindern sehr relevant)
- im Schlaf finden wichtige und zentrale Vorgänge in Stoffwechsel, endokrinem und Hormon-System des Körpers statt, z.B. Glykogensynthese für das Gehirn und ZNS oder die gerade für Heranwachsende sehr wichtige Wachstumshormon-Ausschüttung
- der Körper kühlt im Schlaf herunter, um so perfekte Bedingungen für zahlreiche physiologische Prozesse zu schaffen
- die Wundheilung wird im Schlaf positiv beeinflusst, eine vermehrte mitotische Aktivität ist in Knochenmark, Haut und Leber nachweisbar
- Flüssigkeitoszillationen des Liquors dienen vermutlich dem Abtransport kataboler Stoffwechselprodukte
- dient allgemein dem Auffüllen von Energiereserven und der Erholung des Organismus, der Energieverbrauch sinkt im Schlaf um etwa 10 %, ferner findet sich eine reduzierte Proteinsynthese
- vermutlich dient Schlaf auch der Stärkung des Immunsystems (legen Erkenntnisse aus Versuchen an Säugetieren nahe)



„Besonders aber gebe man dem Gehirn das zu seiner Reflexion nötige, volle Maß des Schlafes; denn der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“

Arthur Schopenhauer

- Dieses One Minute Wonder entstand im Rahmen einer Projektarbeit zur Schlafförderung im Krankenhaus innerhalb der modularen Fachweiterbildung an der Weiterbildungsstätte der Universitätsmedizin Greifswald. Eine ausführliche Quellenübersicht kann beim Autor angefordert werden: Stefan Grenzer, UKJ-iKIT, stefan.grenzer@med.uni-rostock.de.

Bildquelle

- 'macrovector', www.freepik.com (bearbeitet)

Lektüreempfehlungen

- Weeß, Landwehr: Phänomenologie, Funktion und Physiologie des Schlafes. *Psychotherapie im Dialog*, 2009;10(2)
- Crönlein, Galetke, Young: Schlafmedizin 1x1: Praxisorientiertes Basiswissen. Springer 2020. DOI: 10.1007/978-3-662-60406-9
- Walker: Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs. Goldmann/Penguin Random House 2018
- Wiater, Lehmkuhl, Alfer: Praxishandbuch Kinderschlaf. Grundlagen, Diagnostik, Therapie. Urban & Fischer/Elsevier 2020. DOI: 10.1016/C2018-0-00325-4
- Heymans: Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Ein- und Durchschlafstörungen aus bindungstheoretischer Perspektive. *Diplomarbeit*, Universität zu Köln, 2009 (abrufbar unter: core.ac.uk/reader/12010609)
- Fachinformationen und Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): www.dgsm.de/gesellschaft/fachinformationen/
- Sleep Foundation: „How Sleep Works“ - www.sleepfoundation.org/how-sleep-works
- Deutsche Stiftung Schlaf - schlafstiftung.de / deutschland-schlaeft-gesund.de
- OMW #102 „Wissenswertes zum Kinderschlaf“
- OMW #105 „Tipps für erholsamen Tagschlaf im Nachtdienst“
- OMW #107 „Ursachen von Schlafstörungen im Krankenhaus“
- OMW #108 „Förderung des Patienten-Schlafs im Nachtdienst“
- OMW #109 „Förderung des Schlaf-Wach-Rhythmus im Krankenhaus“
- OMW „Ohne Schlaf ist doof“