

Die schlaflose Gesellschaft

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Bearbeitet von
Hans-Günter Weeß

1 2016. Taschenbuch. 268 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3126 4
Format (B x L): 17 x 24 cm
Gewicht: 563 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Sonstige Medizinische Fachgebiete > Psychosomatische Medizin, Schlafmedizin](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Von allen Sinnessystemen ist unser olfaktorisches System, der Geruchssinn, während des Schlafs am wenigsten mit der Umwelt verbunden. Es besitzt den geringsten Weckreiz. Immer wieder eindringlich sind mir die Experimente des Kollegen und Freundes Boris Stuck aus Essen, der Probanden während des Schlafs „Stinkbomben“ unter der Nase öffnete und diese trotz des bestialischen Gestanks nach fauligen Eiern – die älteren unter Ihnen kennen sicher noch den Geruch der Stinkbomben aus ihrer Kinderzeit – selig in ihren Kissen weiterschlummerten. Deswegen ist es auch so wichtig, dass wir Rauchmelder in unseren Wohnungen haben, um die hohe Zahl an Erstickungstoten bei Bränden zu reduzieren.

2.4 Schlaf macht wach!

Kommen wir aber zurück zur Frage nach der Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit des Schlafs. Ist dieser scheinbar so unproduktive und gelegentlich auch gefährliche Zustand des Menschen überflüssig? Warum dämmern wir jeden Tag ohne Bewusstsein für so viele Stunden so scheinbar sinnlos vor uns hin? Wäre der Schlaf tatsächlich ohne lebenswichtige Bedeutung für den Organismus, dann wäre er der größte Fehler, den die Evolution je gemacht hätte, so zumindest auch die Meinung von Allan Rechtschaffen, einem der bekanntesten Schlafforscher der Vergangenheit. Aber warum schlafen wir nicht mit wachem Bewusstsein? Der Schlaf hat offensichtlich eine Funktion inne, der er nur nachkommt, wenn das Gehirn „offline“ geht.

Für die Sinnhaftigkeit des Schlafs hatten bereits die antiken Griechen Erklärungen: Dämpfe seien der Auslöser, sie entstünden im Magen und sammelten sich im Kopf. Dort kühlten sie das Gehirn, sanken dann ins Herz und kühlten auch dieses. Soweit die Version von Aristoteles, für den das Gehirn vor allem ein Kühlschranks fürs Blut war und das Herz der Sitz der wichtigsten Seelen.

Heute hat die Wissenschaft über die Funktion und Bedeutung des Schlafs mehr Erkenntnisse, wenn sie auch noch weit davon entfernt ist, alle Fragen beantworten zu können.

Es ist keine bahnbrechende Erkenntnis, wenn ich Ihnen erzähle, dass Schlaf eine entmüdende und damit wach machende Funktion hat und wir den Schlaf benötigen, um am nächsten Tag wieder fit zu sein.

Beachtenswert

Wer 17 Stunden wach ist, hat ein Reaktionsvermögen, das einem Blutalkoholspiegel von 0,5 Promille entspricht. 22 Stunden Wachheit entsprechen einem Reaktionsvermögen von einem Rausch mit 1,0 Promille.

Diese Erfahrung machen wir alle tagtäglich. Vielleicht setzt es Sie aber schon eher in Erstaunen, wenn Sie sich bewusst machen, dass schon eine relativ geringe Wachzeit von 17 Stunden zu einer Einschränkung Ihres kognitiven Leistungsvermögens führt und Ihr Reaktionsvermögen vergleichbar einem Blutalkoholspiegel von 0,5 Promille ist.

Tipp

- Es ist also Vorsicht geboten, wenn Sie morgens um 6 Uhr aufgestanden sind und sich dann ohne zwischenzeitlichen Schlaf abends um 23 Uhr noch ins Auto setzen.

Sollten Sie gar 22 Stunden am Stück ununterbrochen wach sein – was z. B. Piloten am Ende von Langstreckenflügen gar nicht so selten sind – haben Sie ein Reaktionsvermögen, das mit einem Alkoholrausch mit 1,0 Promille Blutalkoholspiegel vergleichbar ist.

Schlafentzug ist eine wissenschaftliche Methode, die uns über die Funktion und Bedeutung des Schlafs Auskunft geben kann.

Fallbeispiel

Es begab sich einmal, dass Joey Kelly, als Musiker und Extremsportler aus Funk und Fernsehen bekannt, gemeinsam mit einem Fernsehsender ein 2-tägiges Schlafentzugsexperiment in unserem Schlaflabor durchführen wollte. Zu Beginn des Experiments, es war an einem Freitag, erhoben wir als Basisdiagnostik sein kognitives Leistungsvermögen nach einer normalen Nacht mit ausreichend Schlaf. In erster Linie führten wir verschiedene Aufmerksamkeits- und Reaktionszeittests mit ihm durch. Damit wollten wir die Auswirkungen des Schlafentzugs auf seine Wachheit untersuchen. Wie von einem jungen und trainierten Sportler zu erwarten war, zeigte er sehr gute Testleistungen. Nach Abschluss der Untersuchungen führte er über zwei Nächte einen totalen Schlafentzug durch. Es fiel ihm bereits im Verlauf der ersten Nacht zunehmend schwerer, sich wachzuhalten. Gegen Morgen berichtete er von starker Müdigkeit. Das Bedürfnis nach Schlaf wuchs. Fernsehen, Gespräche und Brettspiele stellten zunehmend einen geringeren Weckreiz dar und waren nicht mehr in der Lage, ihn am Schlafen zu hindern. Er kämpfte zunehmend schwerer gegen das Einschlafen an und musste sich immer stärker stimulieren. Zuletzt konnte er sich nur noch durch körperliche Aktivitäten, wie Laufen, Joggen und Radfahren, wachhalten. Die zweite Nacht verbrachte er auf dem Fahrrad entlang des pfälzischen Teils der Weinstraße, an dem sich unser Schlaflabor befindet. Dabei wurde er von seinem Fahrer, wie die Radler bei der Tour de France, im Auto begleitet. Als er sich sonntags wieder im Labor einfand, war er von den zwei Nächten ohne Schlaf sichtlich gezeichnet. Mimik, Ausdruck und Gestik waren im Vergleich zum ausgeschlafenen Zustand reduziert. Emotional war er abgeflacht. Er zeigte viel weniger Interesse an seiner Umgebung. Seine Neigung, Späße zu machen und Geschichten zu erzählen, war verschwunden. Er sprach nur noch leise, mit wenig Energie und mit eher monotonem Ausdruck. Bevor er unter kontrollierten Bedingungen im Schlaflabor schlafen durfte, testeten wir erneut sein kognitives Leistungsvermögen. Die Aufmerksamkeits- und Reaktionszeittests fielen jetzt ganz anders als im ausgeschlafenen Zustand aus. In keinem der Untersuchungsverfahren zeigte er nur annähernd normale Leistungen. Vielmehr waren seine Fehlerhäufigkeit in