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

beck-shop.de
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.

Schlafmythen korrigieren

Seit Beginn der Menschheit beschäftigt sich der Mensch mit seinem Schlaf. In Abhängigkeit zum kulturgeschichtlichen Hintergrund der jeweiligen Zeitepoche und zum wissenschaftlichen Erkenntnisstand wurden Erklärungsansätze für das menschliche Schlafbedürfnis und Schlafverhalten entwickelt, die sich in Form von Mythen mit unterschiedlichem Wahrheitsgehalt bis in die Gegenwart gehalten haben. Diese möchte ich im Folgenden vor dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand auf ihre Gültigkeit überprüfen.

Gerade wer zu falschen Erwartungen an den Schlaf neigt, mag damit bestehenden Schlafstörungen Vorschub leisten. Deswegen gehört auch zu einer erfolgreichen Behandlung von Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen, dass man mit ihnen wieder realistische Erwartungen an den Schlaf aufbaut und irreale Vorstellungen und Erwartungen korrigiert.

„Mindestens 8 Stunden Schlaf braucht der Mensch." Entscheidend ist das Befinden am Tag. Wer sich am Tag ausgeschlafen, fit, ausgeglichen und leistungsfähig fühlt, hatte genügend Nachtschlaf – egal wie viel es war (▸ Kap. 2.1).

„Nachts darf man nicht wach werden." Wachwerden gehört unter evolutionsbiologischen Gesichtspunkten zum Schlafen dazu und war in grauen Vorzeiten für das Überleben der Spezies Mensch unabdingbar notwendig. Nur wer nachts regelmäßig wach wird, ist in der Lage, Gefahren in seinem Umfeld rechtzeitig zu erkennen (▸ Kap. 1). Das war in der Phase, als der Mensch noch auf dem freien Feld oder in Höhlen schlief, für die Erhaltung der Art wichtig. So konnte er den herannahenden Feind oder Löwen rechtzeitig erkennen. Bis hin zur Industrialisierung hat der Mensch vermutlich nachts in zwei Epochen geschlafen. Dazwischen eine längere Wachphase, in der er nach dem Feuer, dem Vieh gesehen hat oder sich mit Nachbarn traf. Auch Sex war möglich (▸ Kap. 1)! Zu bedenken ist auch, dass der ältere Mensch natürlicherseits die Fähigkeit durchzuschlafen verliert. Wachwerden gehört für ihn zur Tages- bzw. Nachtordnung. Wie auch immer, stets wichtig ist, dass man nächtliche Wachphasen akzeptiert und entspannt und gelassen bleibt (▸ Kap. 6.3, S. 142), sonst bekommt man ein (Schlaf-)Problem (▸ Kap. 6.1, S. 130).

„Schlaf sollte nur bei Dunkelheit stattfinden." Aufgrund des geringen Sehvermögens bei Dunkelheit hat es sich für die menschliche Spezies als günstig erwiesen, bei Tag aktiv und bei Nacht inaktiv zu sein. Zahlreiche biologische Prozesse haben sich an dieses Schlaf-wach-Verhalten mit den zugehörigen Hell-Dunkel-Phasen adaptiert. So wird das für den menschlichen Schlaf wichtige Hormon Melatonin (▸ Kap. 2.1, 2.3, 2.4) bei Dunkelheit ausgeschüttet und unterstützt das menschliche Schlafvermögen. Die Körperkerntemperatur, die durch ihren Abfall den Einschlafprozess beeinflusst, hat sich ebenfalls an den

Weeß: Die schlaflose Gesellschaft. ISBN: 978-3-7945-3126-4. © Schattauer GmbH