



Warum müssen wir eigentlich schlafen?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Wir leben in einer Gesellschaft, die den Schlaf nicht schätzt. Schlaf wird nach Studien der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin) als störend und unproduktiv empfunden. Die alten Griechen dachten, dickes Blut und üble Gase seien für unseren Zwang zum Schlafen verantwortlich. Heute wissen wir: **Der Hauptgrund für unser Bedürfnis nach Schlaf ist nach neuen Forschungen unser Gehirn.** Es arbeitet tagsüber auf Hochtouren. Sinneseindrücke und komplexe Informationen werden fortlaufend verarbeitet. Es benötigt nach etwa 16 Stunden den Schlaf, damit sich die Nervenzellen erholen können. Außerdem laufen auch Gedächtnisprozesse hauptsächlich im Schlaf ab: Die tagsüber aufgenommenen Eindrücke und Informationen werden im Hippocampus zwischengelagert. Erst wenn nachts der beständige Input von äußeren Eindrücken und Informationen versiegt, werden sie reaktiviert, sortiert und an bereits bestehende Inhalte im Langzeitgedächtnis adaptiert. Chronologisch sortiert das Gehirn die Informationen allerdings nicht. **Wir brauchen Schlaf, doch warum werden wir müde?** Das Hormon Melatonin reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Wir werden müde, weil es in der Zirbeldrüse nur bei Dunkelheit ausgeschüttet wird. Der Melatonin-Spiegel im Blut steigt und nimmt zum Morgen bei Tageslicht wieder ab. Veränderungen im Melatonin-Haushalt treten oft im Winter auf, da der Spiegel des Hormons durch das wenige Tageslicht auch tagsüber erhöht bleibt. Dies kann zu Schlafstörungen, Müdigkeit und Winterdepressionen führen.“ **Was passiert bei Schlafmangel?** „Für unsere Erholung brauchen



mit Dr. med.
Willi Martmöller

„Machen Sie mal eine Nacht durch..“

Mediziner machen sich die positive Wirkung von Schlafentzug zu Nutze: Bei der Wachtherapie verordnen Therapeuten Patienten mit Depressionen eine schlaflose Nacht. Menschen, die unter Depressionen leiden, klagen oft über Schlafstörungen. Dadurch treten weitere psychische Belastungen und körperliche Erschöpfung auf. Aus diesem Kreislauf wiederum resultieren eine gedrückte Stimmung, ein Verlust der Energie und die Betroffenen haben zu nichts mehr Lust. Der Arzt empfiehlt manchmal einen Schlafentzug. Die Patienten bleiben eine Nacht wach, es darf keine Langeweile aufkommen und ihre Stimmung kann sich vorübergehend verbessern – sie können dadurch den Durchbruch ihrer depressiven Phase erleben und sind offener für die Psychotherapie.

wir etwa sechs Stunden Schlaf. Organe und Immunsystem regenerieren sich, Wundheilung findet vor allem im Schlaf statt. Nach jetzigem Stand der Schlafforschung ist der Schlaf in den ersten beiden Stunden, in der ersten REM-Phase (rapid eye movement), am tiefsten mit erholsamster Wirkung. Unerheblich ist, ob diese Stunden vor oder nach Mitternacht liegen. Nicht genug zu schlafen kann Ursache chronischer Krankheiten sein. Schlafmangel soll mit erhöhtem Alzheimer-, Übergewicht-, Schlaganfall- und Diabetes-Risiko einhergehen. Schließlich enthält die Weisheit ‚Schlaf macht schön‘ Wahres: Studien zeigten, dass ausgeschlafene Personen attraktiver und gesünder auf ihre Mitmenschen wirken. Wenn man längere Zeit zu wenig schläft, treten vermehrt Alterssymptome wie ein erhöhter Cortisolspiegel im Blut bei Stress und eine verschlechterte Glukosetoleranz auf. Menschen, die unter Schlafmangel leiden, altern schneller. Der Schlafforscher Allan Hobson formulierte: Wir schlafen für das Gehirn, der Schlaf kommt von dem Gehirn und wird für das Gehirn gemacht.“ anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de