Dr. Samuel Pfeifer

Was raubt uns den Schlaf und wie finden wir ihn wieder?

Mangelware Schlaf

«Während des Tages ist man wie ein Seiltänzer mit einer riesigen Last -- ein Ausrutscher, eine Ablenkung, ein Nachlassen und schon überfällt einen der Schlaf.»

2

Der Einfluss der modernen Welt

Das moderne Leben lenkt uns von den natürlichen Körperrhythmen ab.

„In praktisch jeder Beziehung unseres aktuellen Lebens - vom elektrischen Licht über das Spätprogramm des Fernsehens bis hin zu zerrissenen Arbeitszeiten - stossen wir buchstäblich gegen die Uhr, die die Gleichzeitigkeit von Geist und Körper aufrecht erhält. In nur wenigen Jahrzehnten des technischen Fortschritts haben wir es geschafft, unsere grossartig entwickelt biologische Uhr und ihre komplexen Biorhythmen umzustossen."

(Prof. W. Dement, Schlafforscher)

Schlafmanko – verminderte Immunabwehr

- eine amerikanische Studie (Arch Int Med 2009) hat gezeigt, dass Menschen, die weniger als sieben Stunden schlafen, weniger Abwehrkräfte gegen virale Erkrankungen aufweisen.
- Leute erkranken umso häufiger, je weniger sie schlafen.
- auch unterbrochener Schlaf fördert Erkrankungsrisiko.

4

40 Prozent der Autounfälle werden durch Übermüdung und Mikroschlaf am Steuer verursacht.

Die Katastrophe von Tschernobyl und die Tankerkatastrophe der „Exxon Valdez" waren auf Übermüdung zurückzuführen.

Schlafstörungen sind häufig

30 - 35 % der erwachsenen Bevölkerung klagt über Schlafstörungen. Eine Untersuchung in Allgemeinpraxen in Mannheim (Hohagen und Berger) zeigte:

19 % schwere Schlafstörungen
12 % mittelgradige Insomnie
15 % leichte Insomnie

Von denjenigen mit schweren Schlafstörungen nehmen ca. ein Viertel regelmäßig rezeptpflichtige Schlafmittel, dieser Prozentsatz steigt im Alter auf über 50 % an.

6

Download der Powerpoint-Präsentation (mit CODE):

www.seminare-ps.net

Schlafes Bruder -- der Tod

Schlaf war immer mysteriös und gefährlich. Die Nacht galt als Zeit der Unsicherheit und der Gefahr. Schlafes Bruder war der Tod.

In der griechischen Mythologie sind Hypnos (Schlaf) und Thanatos (Tod) Zwillinge.

Es lag in der Hand der Götter, ob man am nächsten Morgen wieder aufwachte oder versank in den Tod.

7

Der Traum - verborgene Botschaft?

ANTIKE:

Träume tragen eine Botschaft für die Welt und für die Gruppe, besonders

- wenn eindrücklich und bewegend
- wenn wiederholt auftretend
- wenn der Traum einem Häuptling oder einem König erschien.

TRÄUME VERÄNDERTEN DAS LEBEN:

- leiten eine neue Lebensphase ein
- waren Anlass für eine Bekehrung (Mission)

8

Traumdeutung seit der Antike

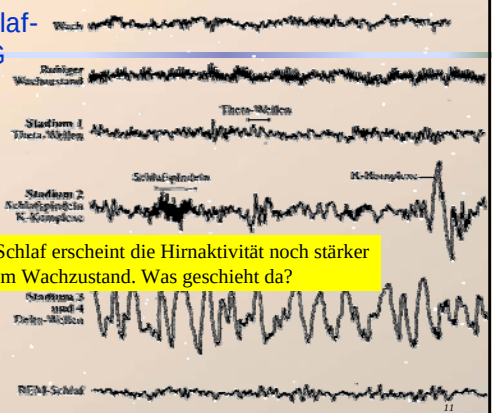
- man sucht Traumdeuter auf (Unterscheidung zwischen wichtigen Träumen - *oneiros* - und bedeutungslosen Gehirnreflexen - *enhypnoi*)
- man erwartet aus dem Traum wichtige Information zum Verständnis des Lebens, von Krankheit und Unglück; Wegweisung für die Zukunft.

Schlaflabor

Forscher unterscheiden über 80 (!) verschiedene Schlafstörungen.

10

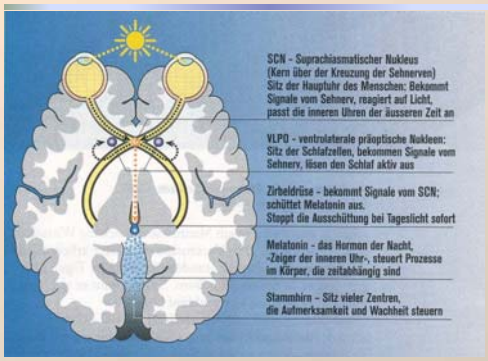
Schlaf-EEG



Im Schlaf erscheint die Hirnaktivität noch stärker als im Wachzustand. Was geschieht da?

11

Schlafzentren im Gehirn



12

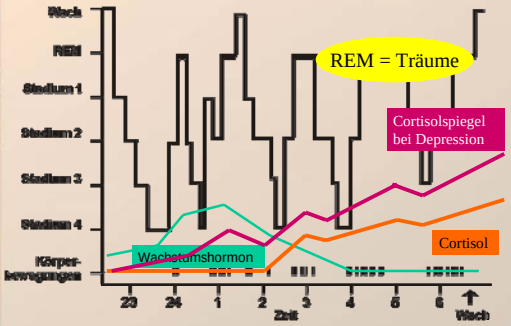
Wie schlafen Tiere?

Katzen schlafen bis zu 14 Stunden am Tag, haben aber keinen Tag-Nacht-Rhythmus -- nachtaktive Jäger.

Delphine lassen jeweils nur eine Hirnhälfte schlafen, damit die andere die Atmung steuern kann. Sie sind also immer wach.

13

Die Architektur des Schlafes

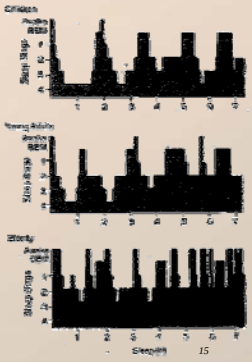


14

Mit dem Alter verändert sich der Schlaf

Häufigeres Erwachen, weniger Tiefschlaf; tagsüber mehr Bedarf nach Schlaf.

- verkürzter Nachtschlaf bei längerer Liegezeit im Bett (= reduzierter Schlafeffektivitäts-Index)
- verlängerte Einschlaflatenz
- zeitigeres morgendliches Erwachen
- vermehrte nächtliche Wachperioden (ca. 7 - 10 min)
- vermehrte Arousals: z.B. restless legs, Schlaf-Apnoe-Syndrom, Nykturie
- Zunahme der Stadienwechsel (Shifts)
- relative Verschiebung der Schlaftiefe in Richtung oberflächlichen Schlafes
- Abnahme des REM-Schlafes
- vermehrtes Schlafbedürfnis während des Tages



15

Der Schläfrigkeits-Koeffizient

Warum sind wir müde, obwohl wir doch viel geschlafen haben?
Warum können wir manchmal nicht schlafen, obwohl wir doch müde sind?

- ➔ Schläfrigkeit entsteht aus dem Gegenspiel von Schlaflast und biologischer Uhr.
- ➔ Innerer Stress und seelische Anspannung erhöht die Cortisolausschüttung und lässt uns nicht einschlafen.

16

Das Konzept der Schlaflast

Schlafkonto: jeder hat seinen Tagesbedarf an Schlaf (meist zwischen 7 und 9 Stunden, 5 % weniger als 6 Std., 5 % mehr als 10 Stunden)

Wenn wir diesen Schlaf nicht regelmässig hereinholen, dann entsteht eine „Schlafschuld“

Diese addiert sich über Tage und Wochen zu einer „Schlaflast“, die uns zunehmend müde werden lässt.

17

Unsere biologische Uhr

Der Schlaf wird durch eine „innere Uhr“ gesteuert. Diese ist eigentlich auf 25 Stunden programmiert, passt sich aber leicht dem normalen Tag mit einem 24-Stundenrhythmus an.
Bestimmende Faktoren sind die Zeitgeber unserer Umwelt:

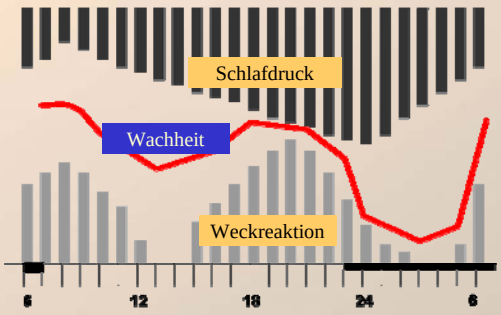
- Licht am Morgen und Dunkelheit am Abend
- Geräuschpegel der Umwelt
- Aktivitäten anderer Menschen

Die biologische Uhr reguliert den täglichen Zyklus von Schlafen und Wachen. Ist die Weckfunktion aktiviert, so bleibt der Mensch den Tag hindurch wach. Schaltet sie sich ab, so erlaubt sie dem Schlafprozess, ungehindert zu wirken.

Die biologische Uhr steuert auch die Körpertemperatur und verschiedene Hormone, wie z.B. Wachstumshormon und Cortisol.

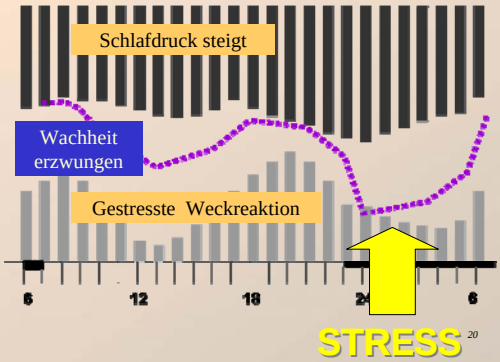
18

Wachheit



19

Schlafstörung durch Stress / Depression



20

Warum schlafen wir eigentlich?

21

Warum schlafen wir eigentlich?

Wir wissen es bis heute nicht genau!

Einige Hinweise:

1. Im Schlaf ordnet das Gehirn die Info Tages neu ein, verknüpft sie mit früher und überprüft sie auf die Bedeutung für die Person. — Emotionen
2. Im Schlaf wird das Nervenwachstum a wodurch Informationen im Gedächtn werden. Ohne Schlaf kann man nicht lernen. — Gedächtnis
3. Im Schlaf hat der Körper die Möglichkeit, Hormone und Immunsystem zu regenerieren u gesunde Gleichgewicht aufrechtzuer — Abwehrkraft

22

So messen Sie Ihre Schlafschuld (S. 9)

- Einschlaf-Wahrscheinlichkeit
- Schlaflatenz
- Die Teelöffelmethode

Beurteilung der Schlafschulden

Keine/geringe Schlafschuld	0 - 5	Pkte
Mässige Schlafschulden	6 - 10	Pkte
Schwere Schlafschulden	11 - 20	Pkte
Erhebliche Schlafschulden	21 - 25	Pkte

23

So messen Sie Ihre Schlafschuld (S. 9a)

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie unter folgenden Umständen einnicken oder einschlafen?

(0 = nie - 1 = selten - 2 = hin und wieder - 3 = des öfteren):

- wenn Sie im Sitzen lesen.
- beim Fernsehen.
- wenn Sie sitzend und passiv an einer öffentlichen Veranstaltung teilnehmen (z. B. im Theater oder bei einer Versammlung).
- als Mitreisender in einem Auto nach etwa einstündiger Fahrt.
- beim nachmittäglichen Ausruhen (soweit dafür eine Möglichkeit besteht).
- wenn Sie sich im Sitzen mit jemandem unterhalten.
- wenn Sie nach dem Mittagessen ohne Alkohol ruhig am Tisch sitzen.
- wenn Sie mit Ihrem Auto für kurze Zeit verkehrsbedingt stoppen müssen.

24

Klassifikation der Schlafstörungen (ICD-10)

- Klagen über Ein- und Durchschlafstörungen und /oder schlechte Schlafqualität.
- wenigstens 3x pro Woche während mindestens einem Monat.
- deutlicher Leidensdruck oder Störung der beruflichen und sozialen Leistungsfähigkeit.
- überwiegendes Beschäftigtsein mit Schlafstörung und nachts und tagsüber
- übertriebene Sorge über negative Konsequenzen.

25

Die 5 P

Ist die Schlafstörung

- Physikalisch z.B. Lärm
- Physiologisch z.B. Jetlag
- Psychologisch z.B. Sorgen
- Psychiatrisch z.B. Depression
- Pharmakologisch z.B. Kaffee, Medik.

bedingt?

26

Körperlich bedingte Schlafstörungen

- Narkolepsie
- Schnarchen und Schlafapnoe-Syndrom
- Ruhelose Beine (Restless legs)
- Nächtliche Bewegungen der Gliedmassen
- andere körperliche Ursachen
- äussere (extrinsische) Ursachen

27

Schnarchen - Schlafapnoe

LAUTES SCHNARCHEN deutet auf eine Verengung der Atemwege hin, die das Atemholen erschwert. Die typischen Geräusche entstehen bei der Anstrengung, durch die verengten Atemwege Luft zu holen. Die Patienten erhalten nicht genug Sauerstoff und schlafen insgesamt sehr schlecht.

28

Die Folgen der Schlafapnoe

- Tagesschläfrigkeit: Verkehrsunfällen ist 2 – 5 mal häufiger als bei anderen Verkehrsteilnehmern.
- Herz-Kreislauf: Durch das Absinken des Sauerstoffs im Blut kommt es zu einem kurzen Erwachen (Arousal) mit verstärkten Atemanstrengungen. Dabei muss das Herz verstärkt arbeiten – der Blutdruck steigt an und es kommt zu Rhythmusstörungen.
- Psychisch: Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Zerstreutheit, Angstzustände und Depressionen

29

Ruhelose Beine

1. Kribbeln, Schmerzen, Unruhe in den Waden vor dem Einschlafen.
2. Vorübergehende Linderung durch Bewegen / Strecken der Beine. Bewegungsdrang als Gegenreaktion zu den Schmerzen.
3. Verhinderung des Schlafes mit nachfolgender Tagesmüdigkeit und Abnahme der Leistungsfähigkeit.
4. Behinderung bei allen Tätigkeiten, die ruhiges Sitzen erfordern: Autofahren, lange Reisen, Sitzungen, aber auch z.B. Konzertbesuche
5. Mögliche Folge: Depression, Ängste.

Häufigkeit: 5 – 10% der Bevölkerung.

30

Andere körperliche Störungen

- Nächtliche Bewegungen
- Wadenkrämpfe
- Atmungsstörungen bei Bronchitis
- Gastro-ösophagealer Reflux (Sodbrennen)
- Schmerzen
- Hyperthyreose
- Wechseljahre

31

Parasomnien

- Schlaftrunkenheit
- Schlafwandeln
- Pavor nocturnus

Kind wandelte im Schlaf auf 20 Meter hohes Dach

Schwabach – Bewohner eines Mehrfamilienhauses in Schwabach (Bayern) riefen nachts die Polizei: Ein Junge saß mitten auf dem Dachfirst, in 20 Meter Höhe. Auf Zurufe reagierte er nicht, immer wieder wankte er zur Seite. Ein Polizeibeamter kletterte zu dem Jungen hoch – und musste ihn wecken. Grund: Der 11-Jährige war ein Schlafwandler. Er hatte träumend das Fenster seines Kinderzimmers geöffnet, war über die Ziegel auf den Dachfirst geklettert. Die Feuerwehr brachte Polizisten und Schlafwandler in Sicherheit.

32

Der Traum - Königsweg zum Unbewussten?

- Für Sigmund Freud wurde der Traum der Königsweg zum Unbewussten. Der Traum sagt etwas aus über die inneren Vorgänge und verdrängte Motive.
- häufig sexuelle Deutung der Traumsymbolik

Schlafforscherin Rosalyn Cartwright: «Ein Traum von einer Banane ist vielleicht wirklich ein Traum von einer Banane.»

33

Der Traum - belangloses Hirnkino?

«Träume seien nur die physiologische Reaktion des Grosshirns auf ein ungeordnetes Trommelfeuer von Nervenimpulsen, durch das nützliche Erinnerungsmuster verstärkt und irregeleitete gelöscht würden -- ein nächtlicher Hausputz des Gehirns sozusagen.»

«Träume zeigen schlicht das Gedächtnis, wie es arbeitet: unlogisch, gefühlsbestimmt, mitunter skurril.»

Zitate aus zwei Spiegel-Artikeln über die aktuelle Traumforschung (40/1992; 40/1996)

34

Quälende Erinnerungen - sinnloser Horror

- Klare Auslöser bei postraumatischer Belastungsstörung
- kann aber auch ohne traumatische Vorgeschichte auftreten.
- Therapeutische Ansätze bei Alpträumen im Workshop am Nachmittag

35

10 Regeln der Schlafhygiene

1. Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus; erst ins Bett, wenn man wirklich müde ist
2. Keine stimulierenden Getränke (Kaffee, Tee) oder übermäßiges Zigarettenrauchen nachmittags bzw.abends
3. Vorsicht mit Alkohol (Einschlafen erleichtert, aber Schlafqualität verändert)
4. Vorsicht mit stimulierenden Medikamenten wie z.B. Appetitzügler oder gewissen Antidepressiva (MAO-Hemmer)
5. Vorsicht mit Schlafmitteln

36

Download der Powerpoint-Präsentation (mit CODE):

www.seminare-ps.net

10 Regeln der Schlafhygiene

6. "Abschalten" vor dem Zubettgehen; Abendrituale
7. Ruhiger, wohltemperierter, gut gelüfteter Schlafraum
8. Nicht länger im Bett liegenbleiben, als man realistischerweise erwarten kann zu schlafen
9. Acht Stunden Schlaf sind nicht notwendig
10. Keine übertriebenen Befürchtungen um den Schlaf; Schlaf reguliert sich selbst.

37

Jüdisches Gebet vor dem Schlafengehen

Gelobt seist Du, Ewiger, unser Gott, König der
Banden des Schlafes auf meine Augen und den Sc
auf meine Lider senkt.
Möge es Dein Wille sein, Ewiger mein Got
Väter, dass Du mich zum Frieden niederle
wieder zum Frieden aufstehen lässt, dass
Gedanken, böse Träume oder Vorstellunge
dass mein Lager ohne Makel vor Dir sei.
Erleuchte meine Augen, dass ich nicht in d
Du bist ja der, der dem Augapfel Licht verle
Gelobt seist Du, Ewiger, der die ganze Welt m
Herrlichkeit erhellt.

Powerpoint-Präsentation und weitere Informationen zum Thema Schlafen und Träumen

Liste der empfohlenen Bücher

kann heruntergeladen werden via Internet:

www.seminare-ps.net

39