

# Warum ist Schlaf so wichtig?

Erkenntnisse aus Forschung und Ganzheitsmedizin | *Michael Petersen*

**Wer über längere Zeit oder gar dauerhaft unter Schlafstörungen leidet, riskiert schwerwiegende Erkrankungen. Außerdem behindern Schlafprobleme ein gesundes Altern. Vor dem Hintergrund, dass rund 45 Prozent der Weltbevölkerung unter Schlafstörungen leiden, eine große Herausforderung für die Medizin. Erfahren wir, was die Wissenschaft dazu in der jüngeren Vergangenheit herausgefunden hat.**



**Michael Petersen**

Michael Petersen ist Heilpraktiker und war über viele Jahre in einer großen Praxis tätig. Dabei lernte er das gesamte Spektrum der ganzheitlichen Medizin kennen. Sein Schwerpunkt lag in der Bioresonanztherapie.

Heute gibt er sein Wissen aus fast 20 Jahren als Autor und Online-Redakteur zu Themen der ganzheitlichen Medizin, sowie zu seinem Schwerpunktthema Bioresonanz nach Paul Schmidt, weiter. Er ist Autor mehrerer Bücher (z. B. „Vom Schmerz zur Heilung“) sowie zahlreiche eReports.

**Kontakt:**

Michael Petersen  
Redaktion mediportal-online  
Ried 1e  
88161 Lindenberg  
info@mediportal-online.eu  
www.mediportal-online.eu  
www.bioresonanz-zukunft.de

Unsere biologische Uhr gibt es vor: Ein gesunder Schlaf ist lebensnotwendig. Notwendig, damit wir regenerieren und Kräfte sammeln. Doch nicht nur das: In der Zeit der Nachtruhe laufen wichtige Stoffwechselprozesse ab, die uns die Energie für das Tagwerk liefern. Deshalb ist es von Bedeutung, dass wir uns möglichst an den Schlaf-Wach-Rhythmus halten, um einen gesunden Schlaf zu bekommen.

## Warum der Schlaf so wichtig ist

Freiburger Wissenschaftler haben gleich eine Doppelfunktion des Schlafes für unser Gehirn nachgewiesen. Während des Schlafes werden einerseits relevante Verbindungen zwischen den Nervenzellen gestärkt, andererseits weniger relevante abgeschwächt. Durch diese Mechanismen wird Erlerntes gefestigt, während gleichzeitig die Voraussetzungen dafür geschaffen werden, dass wir nach dem Schlaf wieder Neues aufnehmen können. Diesen positiven Effekt konnten sie auch nach einem Mittagsschlafchen von bis zu 45 Minuten nachweisen [1].

Dabei wirkt sich der Schlaf insbesondere auf den Hippocampus aus, fanden die Forscher der Eberhard Karls Universität Tübingen heraus. Dadurch wird er frei für neue Gedächtnisinhalte. Während des Schlafes laufen im Gedächtnis Prozesse ab, die die Speicherung des Erlernten in der Großhirnrinde fördern [2].

In der Schlafphase wird auch das Immunsystem gestärkt. Wie elementar das ist, zeigt sich darin, dass schon bei einem Schlafentzug von nur drei Stunden die Funktion wichtiger Immunzellen beeinträchtigt wird. Betroffen sind davon die T-Zellen, also jene Blutzellen, die Erreger abwehren. Bei Schlafentzug wird deren Adhäsionsfähigkeit gemindert [3].

## Was macht einen gesunden Schlaf aus?

Generell wird dann von einem gesunden Schlaf gesprochen, wenn dieser ausreichend lange und vor allem auch erholsam ist. Als Durchschnittswert wird von einem Schlafbedürfnis bei Grundschulern von zehn Stun-

den, bei Erwachsenen von sieben bis acht Stunden ausgegangen. Jedoch sind das, wie bei allen Normwerten, nur Orientierungen. Wieviel Schlaf ein jeder tatsächlich braucht, ist sehr individuell. Dabei kann ein zu kurzer Schlaf genauso ungünstig sein, wie ein zu langer, so die Hochschule Fresenius [4]. Maßgeblich ist, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus mit den individuellen Bedürfnissen eines Menschen übereinstimmt. Verankert ist das persönliche Schlafbedürfnis in einem Gen [5].

Der Schlafdauer messen die Forscher der Jacobs University Bremen weniger Bedeutung bei. Viel wichtiger sei die Schlafqualität. Besonders positiv sei der Einfluss von fettreduzierter Ernährung und einem ungestörten Schlaf [6].

## Fatale Folgen gestörten Schlafs

Da ein gesunder Schlaf zentrale Bedeutung für unsere Gesundheit hat, können Schlafstörungen bei vielen Erkrankungen mitwirken. Sie sind ein Risikofaktor beispielsweise für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Diabetes mellitus [6].

Welche Auswirkungen es hat, wenn wir uns nicht an den Schlaf-Wach-Rhythmus halten, ergab eine Studie über die gesundheitlichen Auswirkungen von Schichtarbeit bei Mitarbeitern von Pflegediensten. Bei ihnen wurde dadurch eine deutlich verlängerte Reaktionszeit festgestellt. Sie leiden häufiger unter Schläfrigkeit und haben ein erhöhtes Unfallrisiko, berichtete die Ruhr-Universität Bochum [7].

Gestörte Tiefschlafwellen spielen bei Alzheimer-Patienten eine Rolle, die zu knapp 40 Prozent unter Schlafstörungen leiden, so die Alzheimer Forschung Initiative e. V. Tiefschlafwellen sind für die Bildung des Gedächtnisses wichtig. [8] Deshalb plädieren die Forscher der Universität Duisburg-Essen für eine sorgfältigere und frühzeitigere Erfassung von Schlafstörungen bei Demenz. Viele Demenz-Patienten leiden an einer atemungsbedingten Schlafstörung durch Atemaussetzer, die Apnoe [9].

Gestörte Schlafverhältnisse erhöhen das Risiko für ein metabolisches Syndrom und für Arteriosklerose. Betroffen sind vor allem Menschen, die weniger als sechs Stunden

schlafen oder öfter in der Nacht aufwachen, teilte die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. mit. Das ergab eine Studie mit 3.974 gesunden Probanden im Durchschnittsalter von 46 Jahren [10]. Zur selben Schlussfolgerung kam auch die Deutsche Hochdruckliga. Bei weniger als sechs Stunden Schlaf bestehe ein 60-prozentiges Risiko für einen erhöh-

ihrerseits zu gedächtnisbezogenen Symptomen wie Flashbacks führen können, womit verhindert werde, dass die Betroffenen das Erlebte verarbeiten können, fanden Forscher der Universität des Saarlandes heraus. Wie ein Versuch mit völlig gesunden Schläfern zeigte, genügt es bereits, einen „traumatischen“ Filminhalt anzusehen, um den Schlaf zu stören [13].

## „Da ein gesunder Schlaf zentrale Bedeutung für unsere Gesundheit hat, können Schlafstörungen bei vielen Erkrankungen mitwirken.

### Sie sind ein Risikofaktor beispielsweise für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Diabetes mellitus [6].“

ten Blutdruck. Bei gleichzeitigen Ein- und Durchschlafstörungen steige das Risiko für eine Erkrankung durch Bluthochdruck um das Vierfache. Das sympathische Nervensystem sei vermehrt aktiv, Stresshormone werden verstärkt ausgeschüttet. Außerdem erhöhe der Mangel an Schlaf die Entzündungsaktivitäten im Körper und der Blutzuckerstoffwechsel werde gestört [11].

## Ursachen von Schlafstörungen

So vielseitig die Folgen von Schlafstörungen sind, so umfangreich sind auch deren Ursachen. Dabei denken wir zuerst an äußerliche Umstände, wie unser heutiger Lebensstil, der zu oft den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus durchbricht. Sei es, weil wir die Nacht zum Tag machen oder weil uns berufliche Verpflichtungen dazu zwingen, wie die schon zitierte Schichtarbeit.

Aber auch die ausgiebige Nutzung unserer elektronischen Medien, vor allem kurz vor dem Schlafengehen, scheint da hineinzuwirken. Angefangen vom Fernseher über die Computer, Tablets, Smartphones. Im Verdacht steht das sogenannte blaue Licht. So können sich die blauen Wellenlängen des Lichts negativ auf die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin auswirken. Was zu einem aufmunternden Effekt führen kann [4, 5].

Lärm verursacht Stress und das kann zu Schlafstörungen führen, neben anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, so die Wissenschaftler der Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg [12].

Genauso können Traumata Schlafstörungen hervorrufen. Die führen häufig zu einer Wechselwirkung, wonach Schlafstörungen

Dauerstress, in Form einer ständigen Überforderung und langanhaltenden Überreizung kann das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht bringen und so zu Schlafstörungen, neben vielem anderen, führen. Hintergründe dafür sind dauerhaft erhöhte Adrenalin- und Cortisolspiegel sowie gestörte Regelkreise der Hormonsysteme im Organismus [14].

Neben den vielbeachteten äußerlichen Einflussfaktoren dürfen die ursächlichen körpereigenen Zusammenhänge nicht vergessen werden. So können Schlafstörungen nicht nur krank machen – es geht auch umgekehrt. Grunderkrankungen können maßgeblich zu Schlafstörungen beitragen, wie wir beispielsweise oben zu atmungsgestörten Schlafstörungen bei der Apnoe und bei Demenz erfahren haben. Ohnehin wird man davon ausgehen können, dass der Körper bei chronischen Erkrankungen im Dauerstress-Modus ist, mit den zuvor genannten Folgen zum Thema Stress.

Für Ganzheitsmediziner können nahezu alle Regulationsstörungen im Organismus zu Schlafstörungen beitragen. Und dafür muss noch keine Erkrankung im klinischen Sinne ausgebrochen sein. Ganzheitlich naturheilkundliche Analysen, vor allem mit bioenergetischen Verfahren, liefern dazu immer wieder Hinweise.

## Fazit

Der kleine Auszug aus der jüngeren wissenschaftlichen Berichterstattung zeigt sehr deutlich: Schlafstörungen können die vielfältigsten Ursachen haben. Genauso, wie sie zu zahlreichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können. Vor diesem

Hintergrund scheint der ganzheitlich ursachenorientierte Ansatz nahezu eine unabdingbare Voraussetzung zu sein, um überhaupt eine signifikante Chance für nachhaltige Ergebnisse zu eröffnen. In der Regel bedarf es dazu geduldiger und langwieriger Anstrengungen, um die Komplexität von Schlafstörungen zu entschlüsseln und für einen gesunden Schlaf zu regulieren. ■

**Keywords:** *Forschung, Stoffwechsel, Demenz, Alzheimer, metabolisches Syndrom, Kardiologie, Herz-Kreislauf-Erkrankung*

## Literaturhinweis

- [1] *Forscher entschlüsseln Doppelfunktion von Schlaf im Gehirn, Universitätsklinikum Freiburg, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news709843*
- [2] *Schlaf macht den Hippocampus frei für neue Gedächtnisinhalte, Eberhard Karls Universität Tübingen, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news714573*
- [3] *Wie Schlaf das Immunsystem stärkt, Eberhard Karls Universität Tübingen, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news710464*
- [4] *Von Lerchen und Eulen: Was einen gesunden Schlaf ausmacht, Hochschule Fresenius, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news712794*
- [5] *Schlaf ist nicht veränderbar, Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V., Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news686654*
- [6] *Studie: Schlafqualität beeinflusst Leistungsfähigkeit stärker als Schlafdauer, Jacobs University Bremen gGmbH, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news695911*
- [7] *Nachtschicht verringert die Aufmerksamkeit, Ruhr-Universität Bochum, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news723744*
- [8] *Zum Welt-Alzheimer-Tag: „Wer sich Sorgen macht, sollte sich testen lassen“, Alzheimer Forschung Initiative e. V., Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news702608*
- [9] *Sorgfältiger erfassen: Schlafstörungen bei Demenz, Universität Duisburg-Essen, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news712704*
- [10] *Zu wenig Schlaf verhärtet und verstopft die Arterien, Deutsche Gesellschaft für Kardiologie- Herz- und Kreislaufforschung e. V., Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news701156*
- [11] *Expertenstunde zum Thema Bluthochdruck und Schlaf, Deutsche Hochdruckliga, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news709515*
- [12] *Wenn Geräusche zu Lärm werden, Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news707543*
- [13] *Trauma, schlechter Schlaf und Belastungssymptome hängen eng zusammen, Universität des Saarlandes, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news708703*
- [14] *3. Deutsche Hormonwoche: Dauer-Stress gefährdet Hormongleichgewicht – Erholung oft langwierig, Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V., Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news701632*