

Wie Schlaf unser Leben beeinflusst

Wenn man schlecht schläft, hat das Gründe. Schlafforscher Manuel Schabus von der Universität Salzburg erklärt, wie wichtig die Rolle von Schlaf ist.

JONAS DANKO

„Na, ausgeschlafen?“ Diese Frage begegnet einem im Alltag immer wieder. Nicht selten folgt darauf ein „Nein ...“. Viele Menschen haben mit Schlafproblemen zu kämpfen. Um solchen Problemen zu begegnen, hilft es, die mit Schlaf in Zusammenhang stehenden Vorgänge zu kennen.

Die Wissenschaft dahinter

Universitätsprofessor Dr. Manuel Schabus leitet das Labor für Schlaf- und Bewusstseinsforschung an der Universität Salzburg. Der Neurowissenschaftler ist bereits seit vielen Jahren in der Schlafforschung tätig. „Besonders hat mich immer fasziniert, wie komplex und ‚aufmerksam‘ das Gehirn auch in den Nachtstunden ist, in denen wir eigentlich komplett unbewusst erscheinen.“

Schabus' Meinung nach wird die Auswirkung von Schlaf auf

das tägliche Leben gemeinhin unterschätzt. „Gerade in dieser ‚beschleunigten‘ Welt denken Menschen, dass man genau am Schlaf sparen kann.“ Dabei handle es sich um einen Trugschluss. „Zum einen wird man durch unzureichenden Schlaf

„Am Schlaf zu sparen, hat negative Auswirkungen.“

MANUEL SCHABUS
Schlafforscher

eher unkonzentriert, emotional irritierbarer und eher krank – das Immunsystem leidet direkt an unzureichendem Schlaf.“ Folglich sinke auch die Produktivität. „Zum anderen gibt es auch Befunde, die mehr Angst- und Depressionserkrankungen, Herzkreislauf-Probleme und sogar frühere Mortalität mit schlechtem Schlaf in Verbindung bringen“, erklärt Schabus.

Licht, Lärm und Co.

Unser Schlaf wird durch zahlreiche Faktoren beeinflusst. Ein Punkt ist der individuelle Gesundheitszustand (z. B. in Bezug auf Schlafstörungen). Auch die Umgebungsbedingungen, also beispielsweise der Einfluss von Lichtquellen und Lärm bzw. Ruhe, sind relevant. Der jeweilige Chronotyp spielt ebenfalls eine Rolle. Damit ist gemeint, ob man genetisch bedingt ein Morgen- oder Abendmensch ist. Nicht zu vernachlässigen ist überdies der Einfluss von Stress. „Stress ist hier in der industriellen Welt sicherlich der schwerwiegendste und bedrohlichste Faktor, dem man aktiv begegnen muss“, erläutert Schabus.

Schlechter Schlaf und seine Folgen

Nicht nur Stress kann schlechten Schlaf bedingen. Auch eine falsche bzw. übermäßige Bildschirmnutzung ist ein Faktor. Ein Beispiel dafür sind vor dem Schlaf konsumierte, erregende Inhalte. Auch die Nutzung von Blaulichtbildschirmen, wie sie bei Smartphone, Tablet und Co. vorkommen, hat einen negativen Einfluss. Daneben ist auch der sogenannte „Social Jetlag“ ausschlaggebend. Dabei handelt es sich um die Differenz zwischen äußeren, sozialen Zeitgebern und der inneren Uhr. Weitere Gründe für schlechten Schlaf sind unregelmäßige Bettzeiten und unzureichende, also zu kurze Schlafzeiten. Auch schlechte Schlafhygiene wirkt kontraproduktiv. Damit ist ge-

meint, im Bett abseits von Schlaf und Sex auch aktiv andere Tätigkeiten zu betreiben. Nicht empfehlenswert ist zudem, Alkohol oder verschreibungspflichtige Medikamente vor dem Schlaf einzunehmen. Dadurch werde das Gehirn regelrecht betäubt, sagt Schabus.

Schlechter Schlaf macht sich auch im täglichen Leben bemerkbar. Grundlegend werden dadurch die eigenen kognitiven Funktionen beeinträchtigt. Darunter fallen etwa die Konzentrations- bzw. Merkfähigkeit und auch die Reaktionsfähigkeit. Generell wirkt schlechter Schlaf störend auf die physische und motorische Funktionsfähigkeit. Weitere Folgen sind eine gesteigerte Tagesschläfrigkeit, die Schwächung des Immunsystems sowie eine sinkende Arbeitsleistung und Lebensquali-

„Vor dem Schlaf den Organismus herunterfahren.“

MANUEL SCHABUS
Schlafforscher

tät. Darüber hinaus ist man anfälliger gegenüber Krankheiten wie zum Beispiel Fettleibigkeit.

Die Zeit vor dem Einschlafen

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die eigene Schlafqualität gezielt positiv zu beeinflussen. Beispielsweise kann man bewusst Stressreduktion in Form von Entspannungsübungen bewirken. Auch ausreichend kör-



Schlafforscher Manuel Schabus mit einer EEG-Haube. Die darauf angebrachten Elektroden messen die Aktivitäten des Gehirns.

perliche Bewegung untertags ist wichtig. Mittagsschlafchen sollte man wie jede Form von Tagschlaf vermeiden.

Eine wichtige Rolle spielt die Zeit vor dem Einschlafen. Dabei gilt es, keine Genussmittel (z. B. Alkohol, Zigaretten) mehr zu sich zu nehmen. Dasselbe gilt für den Konsum von Zucker und Koffein. Ebenso wird ein ausreichendes Zeitfenster zwischen

Nahrungseinnahme und dem Zeitpunkt des Zubettgehens empfohlen. Auch geistige Aufregung ist kontraproduktiv und eine Reduktion der Bildschirmnutzung empfehlenswert.

Es gehe darum, den Organismus zu beruhigen und herunterzufahren, sagt Schabus. „So wie man Kleinkindern vor dem Schlafen eine Geschichte vorliest, sollten auch wir Rituale fin-

den, um uns zu entschnleunigen.“ Schabus erwähnt dabei auch die „Nukkuaa“-App der Universität Salzburg. Das Start-up widme sich dem Thema, wie man vor dem Schlaf entspannen könne und guten, erholsamen Schlaf finde. Dazu führe man auch laufend eine Schlafstudie durch, bei der jeder teilnehmen könne (Infos dazu unter: www.nukkuaa.com).

Unerforschte Gebiete

Das Thema Schlaf ist ein komplexes. Welche Aspekte bisher noch weitgehend unerforscht seien, sei schwer zu sagen, sagt Schabus. „Wir sind international

„Man kann eigentlich gar nicht zu viel schlafen.“

MANUEL SCHABUS
Schlafforscher

an vielen Themen dran.“ In manchen Bereichen tue man sich aber schwer. Als Beispiel nennt Schabus das Träumen. Dazu benötige man eigentlich einen Bericht des Schläfers, ein Befragen sei aber erst post-hoc nach dem Aufwachen möglich. „Das kann dann aber auch vom Gehirn ‚erfunden‘ werden.“ Eine direkt im Schlaf stattfindende Erueirung und Validierung sei nicht möglich.

Zu viel Schlaf gibt es nicht

Die amerikanische National Sleep Foundation empfiehlt für Erwachsene eine Schlafdauer von sieben bis neun Stunden. Kann zu viel Schlaf auch ungesund sein? „Prinzipiell nein. Man kann eigentlich nicht zu viel schlafen“, sagt Manuel Schabus. Man werde durch den Körper aufgeweckt, wenn dieser ausreichend Schlaf gehabt habe. „Eine Ausnahme bildet eventuell das Wochenende, an dem viele von uns ‚nachschnafen‘ und man natürlich gerne zur üblichen Arbeitszeit aufwacht.“ Hier könne man sich noch einmal umdrehen und getrost auf das nächste Aufwachen warten, so der Schlafforscher.



LASERZENTRUM MEDISKIN-KONZEPT VON DR. THOMAS

Eine ganze Reihe Hautveränderungen können mit aktueller Lasertechnologie behandelt werden. Die Methoden sind sehr schonend, werden deshalb bei medizinischer Indikation und bei kosmetischen Therapien gerne eingesetzt.

Laserzentrum Dr. Thomas

Mit unserem QuadroStar können Rote Äderchen, Couperose, Blutschwämmchen (Hämangiome), Feurermale und Besenreiser mit wenig Aufwand entfernt werden.

Der Dermablate MCL31 eignet sich durch sein wechselbares Handstück zur Entfernung von gutartigen Hautveränderungen oder Pigmentierungen. Das Fraxel-System eignet sich effektiv zur Behandlung von Narben (Aknenarben), Falten und Striae (Dehnungstreifen).

Die Reduktion von störender Körperbehaarung erfolgt mittels einer Intense-Pulsed-Light-Therapie (IPL). Durch ein Hochleistungskühlsystem im Behandlungskopf wird die Haut während der gesamten Anwendung kontinuierlich aktiv gekühlt. Die Behandlung ist daher nahezu schmerzlos und schonend zur Haut. Die Beurteilung und Therapieplanung erfolgt ausschließlich in einem persönlichen Beratungsgespräch durch Dr. Michael Thomas.

Werbung



Dr. Michael Thomas,
Hautarzt

Hautarzt Dr. Thomas
Brückenstraße 10
5110 Oberndorf
Tel. +43(0)6272/40733
www.mediskin.eu

Hol' Dir den Schluck
frische Natur!

**Greimel
Säfte**

Ab 5. September 2022 verarbeiten wir Ihr Obst zu herrlichen Fruchtsäften.

Obstannahme: Mo, Di + Mi von 8–11.30 und 14–17.30 Uhr
Samstag von 8–11 Uhr

KELTEREI · GETRÄNKEMARKT GREIMEL
D-83410 Laufen · Hauspoint 3 · Tel. 0049 / 86 82 / 71 52