

Vicky Griffin, MPA, MACN (Forschungsdirektorin, Autorin)

Schlaf

.....das notwendige Übel

Viele Menschen halten Schlaf für ein notwendiges Übel oder zumindest für eine unbequeme Belästigung. Ihrer Meinung nach unterbricht der Schlaf nur die ständigen Aktivitäten und Projekte, die „produktiver“ zu sein scheinen, als ohne Bewusstsein und ohne aktive Teilnahme an der Welt dazuliegen.

In Kapitel 13 des vorherigen Teiles sprachen wir darüber, dass der Durchschnittsamerikaner 20% weniger Schlaf bekommt als ihr/sein Gegenüber vor einem Jahrhundert. Einer der Gründe ist vielleicht, dass so viele von uns mit unregelmäßigen Zeitplänen, Essens- und Arbeitszeiten mit vielen Abweichungen und konstanten Störungen leben. Das führt natürlich zu späten Stunden, schlaflosen Nächten und unterbrochenem Schlaf.

„Denn wo viel Sorgen ist, da kommen Träume...und viel Studieren macht den Leib müde.“ (Prediger 5, 2; 12, 12).

Land der Schlaflosigkeit

Amerikaner nehmen ungefähr 600 Tonnen Schlaftabletten jedes Jahr ein – die zweithäufigste Tablette nach Aspirin. Aber Schlaftabletten verschlimmern die Situation oft und bringen ohnehin schlechten Schlaf noch mehr durcheinander.

Eine achtjährige Studie mit Schlaflosen offenbarte, dass es drei Hauptfaktoren gab, die zu chronischen Problemen mit Schlaflosigkeit führten: Depression, schlechte körperliche Gesundheit und wenig körperliche Betätigung. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass nicht schlechte geistige Verfassung, sondern schlechte körperliche Verfassung ein größerer Risikofaktor für Schlaflosigkeit ist.

Der Lebensstil ist ein großer Bestimmungsfaktor der körperlichen und geistigen Gesundheit, und guter Schlaf ist Teil eines gesunden Lebensstils. Grundsätzlich beeinflusst der Lebensstil die Schlafgewohnheiten, und der Schlaf beeinflusst die gesamte Gesundheit und die Stimmung. Schlechte Schlafgewohnheiten zu verändern ohne die Gegebenheiten des Lebensstils zu beachten ist zum Scheitern verurteilt.

Weiter vorne besprachen wir einige Lebensgewohnheiten, die zur Schlaflosigkeit beitragen, wie Mangel an Bewegung, spät abends essen, hohen Zuckerverbrauch, Kaffee- oder Alkoholgenuss, Stress, helles Licht am Abend und bestimmte Medikamente. Ein weiterer großer Störfaktor ist, ganz einfach, ein hektischer, unregelmäßiger Tagesablauf!

Mit Sinn und Verstand

Der weise König Salomo schrieb diese inspirierten Worte: „Ein jegliches hat seine Zeit; und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“ (Prediger 3, 1).

Gerade unsere Physiologie spricht für die großartige Ordnung mit der der Herr nicht nur unsere äußere Welt geschaffen hat und erhält, sondern auch unseren inneren Ablauf. Studien im Bereich der Chronobiologie

(Körperkreisläufe) zeigen, dass wir verschiedene circadiane Kreisläufe oder biologische Rhythmen haben, die sich nach dem Zeitablauf, oder nach Tages- und Nachtzeit richten.

Die Forscher vermuten, dass das Gehirn durch Schlafmangel negativ beeinflusst wird, da bestimmte Abläufe elektrischer und chemischer Vorgänge während des Schlafes unterbrochen werden, und die Fähigkeit des Gehirns, normal zu funktionieren, beeinträchtigen.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass Schlafmangel schädliche Auswirkungen hat in der Arbeit, beim Studium oder als Eltern, denn wir neigen dazu, dies zu vergessen wenn wir uns zwingen weiterzumachen. Wenn wir versuchen trotz Schlafmangel körperlich und geistig weiter zumachen, werden unser Gehirn und unser Körper auf Dauer geschädigt.

Biologische Rhythmen

Der biologische Rhythmus verändert die Körpertemperatur, den Herzschlag, den Blutdruck, den Kortisolspiegel (Kortisol ist ein Stresshormon, das am Morgen Höchstwerte hat und im Laufe des Tages abnimmt), den Adrenalin- und Norepinephrinspiegel, um nur einige zu nennen.

Die Körpertemperatur und der Stoffwechsel fangen am frühen Abend an nachzulassen, um sich für die Ruhe vorzubereiten. Gott hat es so verordnet: „Wenn aber die Sonne aufgeht ...so geht der Mensch an seine Arbeit und an sein Werk bis an den Abend.“ (Psalm 104, 22.23).

Wir haben 28-Tage Rhythmen, 7-Tagen Rhythmen und noch viele andere, die einen geregelten Ablauf und Regelmäßigkeit haben um richtig zu funktionieren. Gott hatte geplant, dass wir geplante Pausen haben sollten und dass nicht nur täglich, sondern auch einmal die Woche, am siebenten Tag. (2. Mose 20. 8-11). Unsere Körperabläufe verlangen, dass wir uns dementsprechend verhalten!

Achte auf deinen Schlaf!

Bis spät abends aufzubleiben, kann die circadianen Rhythmen, die den Schlaf und andere Körperfunktionen steuern „desynchronisieren“ oder aus der Balance bringen. Studien mit schichtarbeitenden Krankenschwestern haben erwiesen, dass die Unterbrechung des normalen circadianen Rhythmus Störungen der Temperatur und des Herzschlags, Anstieg von Müdigkeit und Schläfrigkeit und eine verminderte Erkennungsfähigkeit haben.

Eine ganze Anzahl von Studien haben ergeben, dass die Stimmung direkt mit dem circadianen Wach-/Schlafrythmus zusammenhängt. Wenn wir ein Schlafdefizit während der Woche anhäufen, werden unsere Stimmung, unsere Motivation, die Aufmerksamkeit, die Alarmbereitschaft, das Kurzzeitgedächtnis, die Fähigkeit Routineaufgaben zu erledigen, unsere täglichen Aufgaben und die Körperverfassung negativ darunter leiden.

Lärche oder Eule?

Wir haben in den letzten Jahren entdeckt, dass regelmäßiges früh-zu-Bettgehen im Gegensatz zum „Nachteulen“ Rhythmus dem Körper besser bekommt in Bezug auf die Stimmung, das Lernen und die körperliche Erholung.

Studien mit depressiven Patienten deuten an, dass frühes zu-Bett-gehen tieferen Schlaf, weniger Depressionen, bessere geistige Schärfe, ein besseres Gedächtnis und bessere Leistungen zur Folge haben.

Beherrsche das Chaos!

Den Schlaf zu kürzen ist Selbstbetrug! Nicht vergessen: Qualität, Zeiteinteilung, Regelmäßigkeit und Menge sind absolut wichtig um die Kreisläufe im Körper gesund zu erhalten. Es ist ebenso wichtig feste Zeiten zu haben fürs Aufstehen, Essen, Bewegung, Studium, Arbeit, Gottesdienst und Erholung. Dein Körper wurde geschaffen, um nach einem geregelten Plan zu funktionieren.

Hier noch ein wichtiger Rat – wenn du nicht reduzierst, wirst du reduziert! Lass dich nicht zum Sklaven des Chaos machen – bitte Gott in deinem Leben wieder Ordnung, Schlaf und geistige Gesundheit herzustellen! „Und der Gerechtigkeit Frucht wird Friede sein, und der Ertrag der Gerechtigkeit wird ewige Stille und Sicherheit sein.“ (Jesaja 32, 17).

Literaturhinweise:

Morgan K. Risk factors for late-life insomnia in a representative general practice sample. *British Journal of General Practice* 1997 Mar; 47(416):166-169.

Halberg G. Chronobiology and nutrition. *Contemporary Nutrition* 1983; 8(9).

Gupta S. Desynchronization of circadian rhythms in a group of shift working nurses: effects of pattern of shift rotation. *Journal of Human Ergology* 1994 Dec; 23(2):121-31.

Giam g. Effects of sleep deprivation with reference to military operations. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore* 1997 Jan;26(1):88-93.

Riemann D. Advanced vs. Normal sleep timing: effects on depressed mood after response to sleep deprivation in patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorder* 1996 Apr; 37(2-3):1218-8.