

Jürgen Zulley, Regensburg

Schlafprobleme – ein Risikofaktor im Alltag

Der Schlaf ist ein Bestandteil des körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“, der sich in vielen Funktionen widerspiegelt. Die Funktionen des Menschen ändern sich systematisch über Tag und Nacht hinweg, mit einem deutlichen Leistungsminimum in der zweiten Nachthälfte, der Zeit, in der unser Schlafbedürfnis am größten ist. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein Leistungstief unseres Organismus im Kontakt mit unserer Umwelt.

Der Schlaf ist jedoch kein Ruhezustand, sondern er ermöglicht die Aktivierung von Erholungsfunktionen, die durch eine gleichzeitige Wachaktivität gestört würde. Geregelt wird dieser biologische Rhythmus von Inneren Uhren. Der Mensch kann zwar willkürlich seine Schlafzeiten bestimmen, aber die Innere Uhr gibt einen optimalen Zeitraum vor.

Der Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Chronische Einschränkungen oder Störungen des Schlafes führen deshalb zu ernststen Gesundheitsstörungen, aber auch zu Fehlern und Unfällen. Die Bedeutung des Schlafes wird in unserer 24-Stunden Leistungsgesellschaft unterschätzt und die Auswirkungen der veränderten Lebensbedingungen führen zu gravierenden Folgen.

Unsere moderne Leistungsgesellschaft verändert unser Schlafverhalten. Die zunehmende Mobilität und Flexibilität unserer Arbeits- und Freizeitwelt führt zu einer zunehmenden Anpassung der Lebensweise der Menschen an die Technik. Unregelmäßige Schlafzeiten, verkürzte Schlafdauer und nicht erholsamer Schlaf sind die Folge, mit deutlichen negativen Konsequenzen für unseren Alltag.

*Prof. Dr. Jürgen Zulley, Dipl. Psychologe
Schlafmedizinisches Zentrum
Universität und Bezirksklinikum Regensburg
Universitätsstraße 84
D-93042 Regensburg
Tel.: 0941 9411500
Fax: 0941 9411505
E-Mail: juergen.zulley@medbo.de
www.schlaf-medizin.de*