

Schlafprobleme – ein Risikofaktor im Alltag

Professor Dr. Jürgen Zulley
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie
Bezirksklinikum
Universität Regensburg



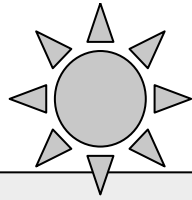
Zu wenig Schlaf

macht

krank
dumm
dick

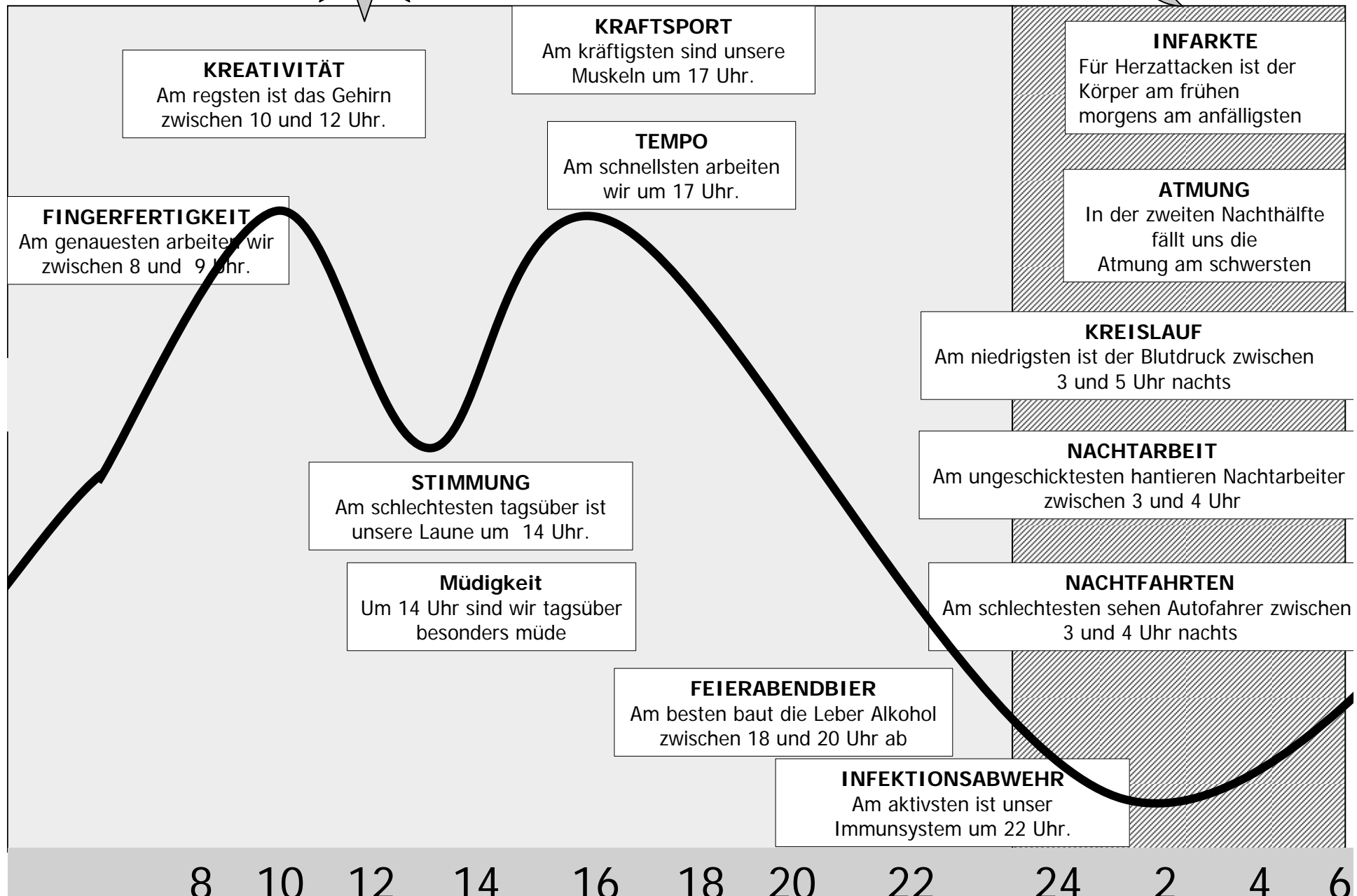
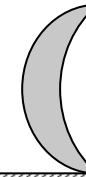


Zulley J. Mein Buch vom guten Schlaf. 2010




Wie der Mensch tickt

Hochs und Tiefs bestimmter Fähigkeiten und Körperfunktionen



Schlafqualität und nicht Schlafdauer



- Für die Erholungsfunktion des Schlafes ist die Qualität (vor allem Tiefschlafanteil) verantwortlich
- Schlafrestriktion wird zur Verbesserung des Schlafes und der Tagesbefindlichkeit eingesetzt.
- Verlängerte Bettzeiten verschlechtern den Schlafeffizienz und die Tagesbefindlichkeit.

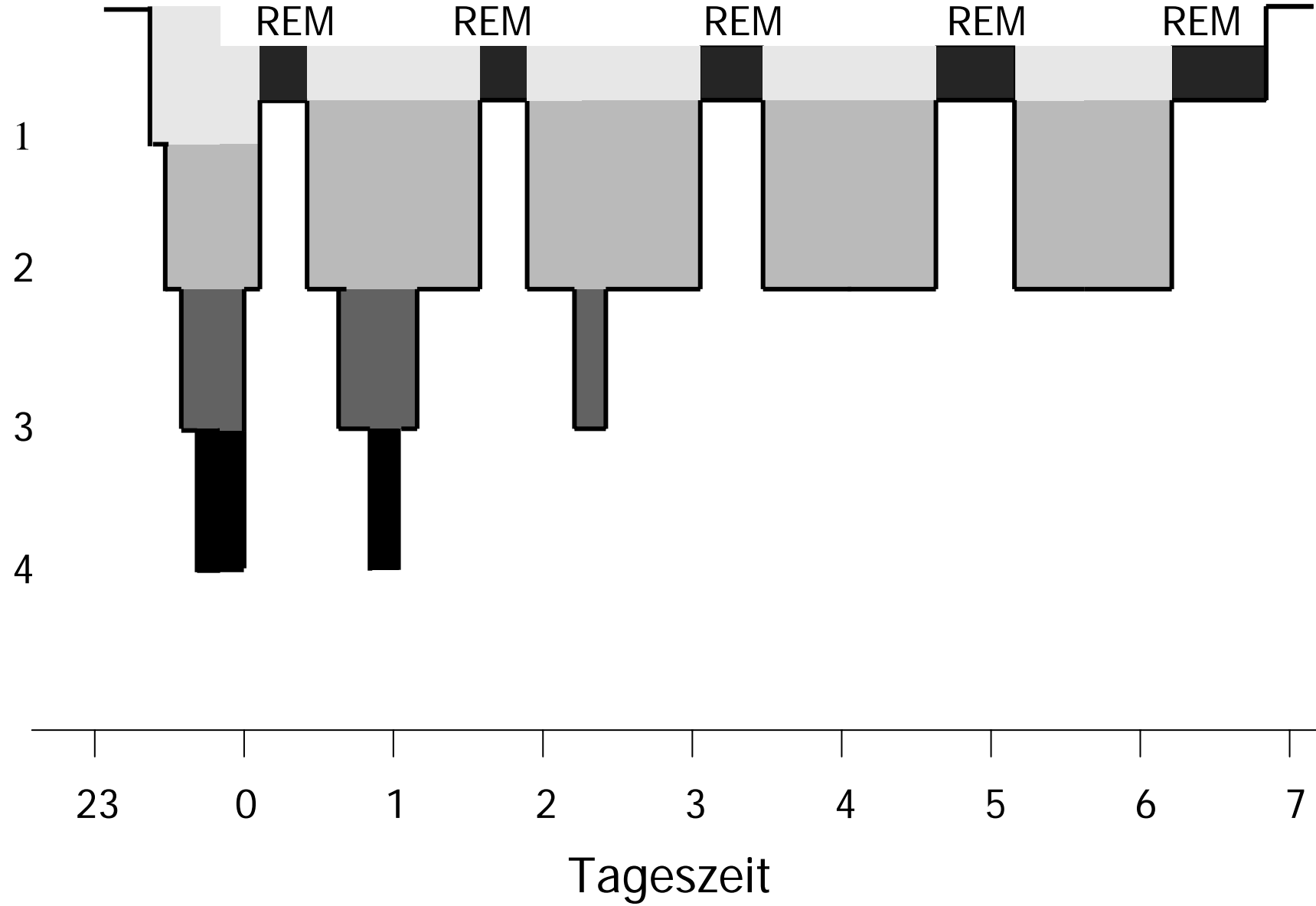
Schlaf: Nicht wie lange, sondern wie

Der Schlaf – Ein Ruhezustand?



Schlafstadien

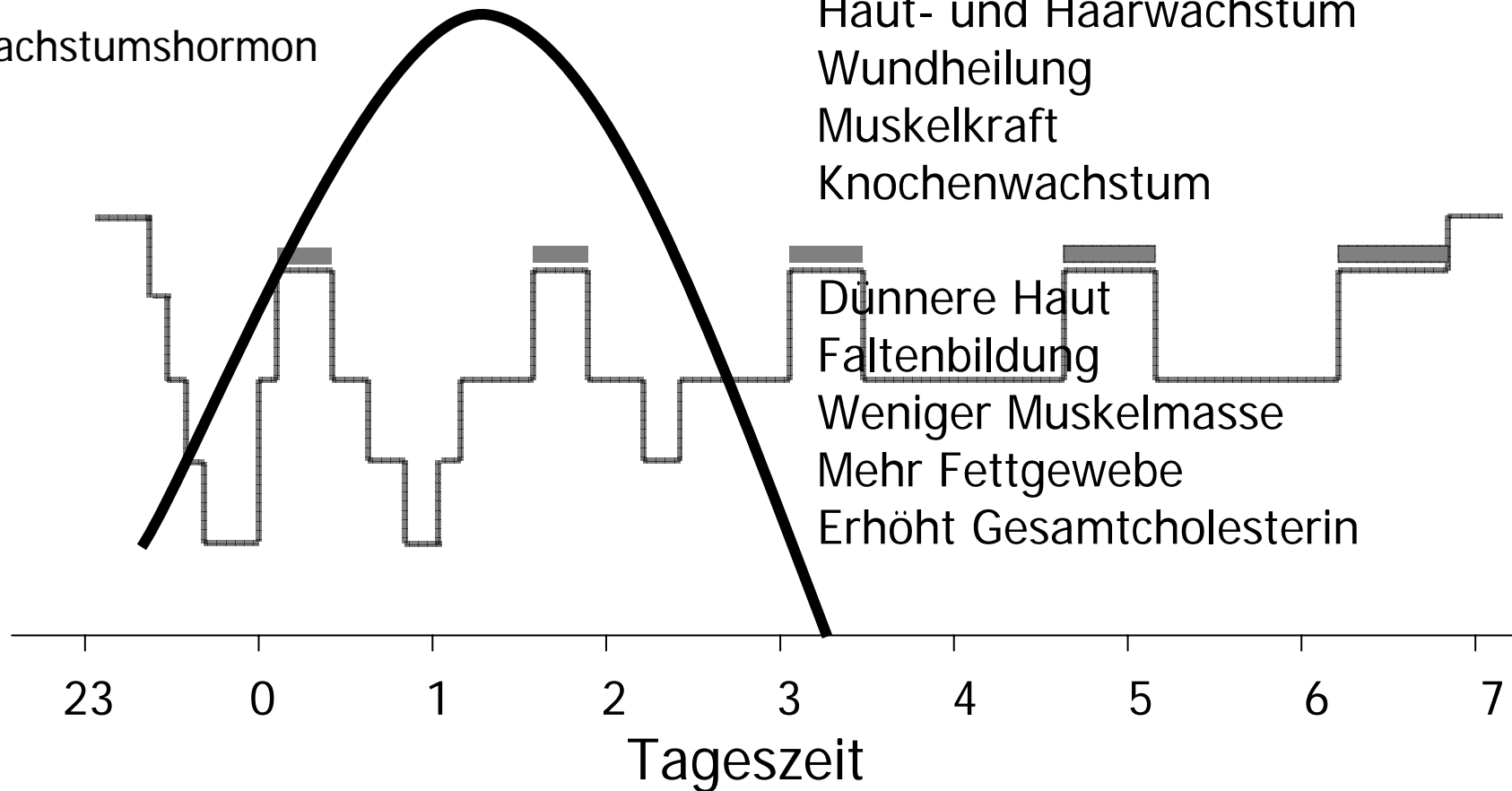
W



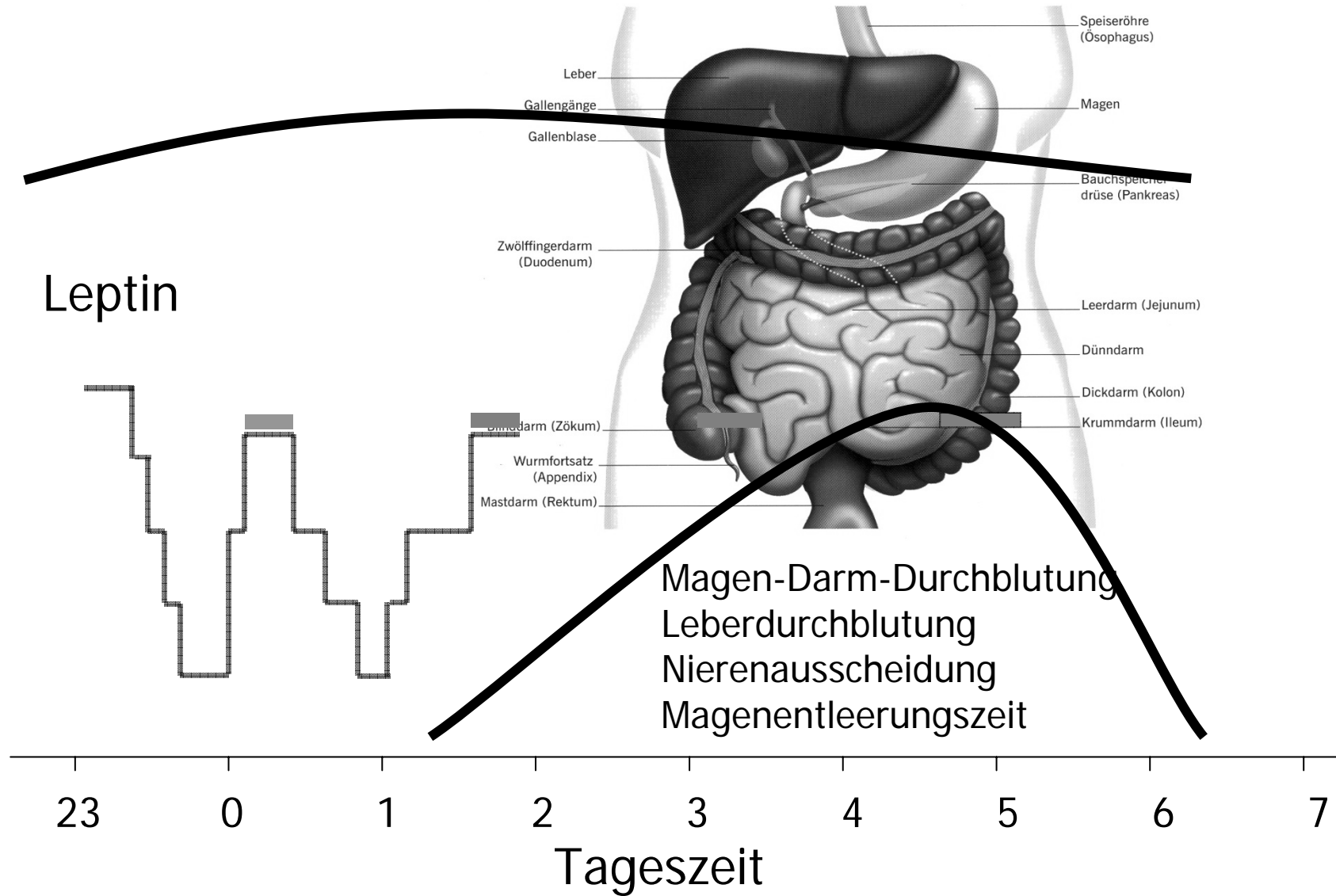
Hormone der Nacht

Wachstum – Zellregeneration

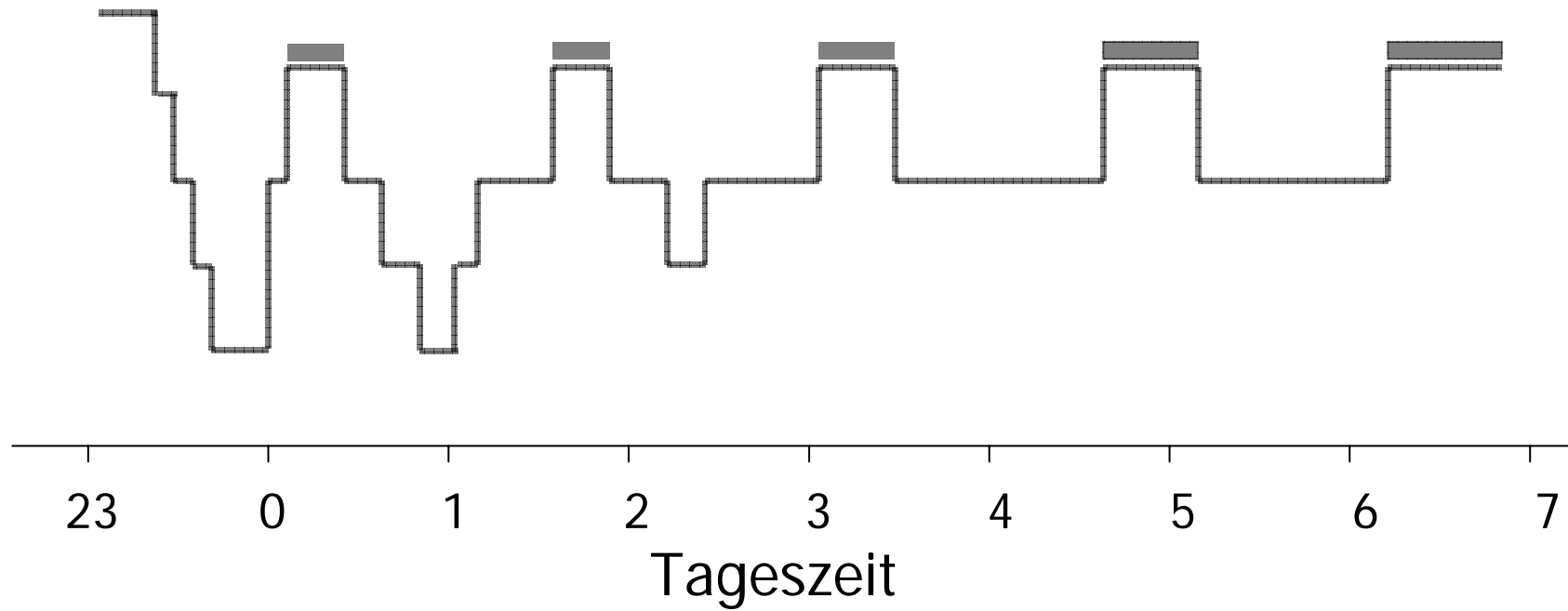
Wachstumshormon



Nächtliche Verdauung



Lernen im Schlaf



Wer schläft, schläft sich klüger



Gute Schläfer arbeiten mehr.

Beruflich erfolgreiche Menschen scheinen ausgeschlafen zu sein.

Neuere Untersuchungen konnten zeigen, dass durch den Schlaf auch direkt die Lernfähigkeit gesteigert wird. Während wir schlafen verfestigen sich unser Lernerfahrungen.

Problemlösung findet im Schlaf statt.

Direkte Folgen gestörten Schlafs



50% schlafen in monotonen Situationen ein

25% schlafen am Tage ein

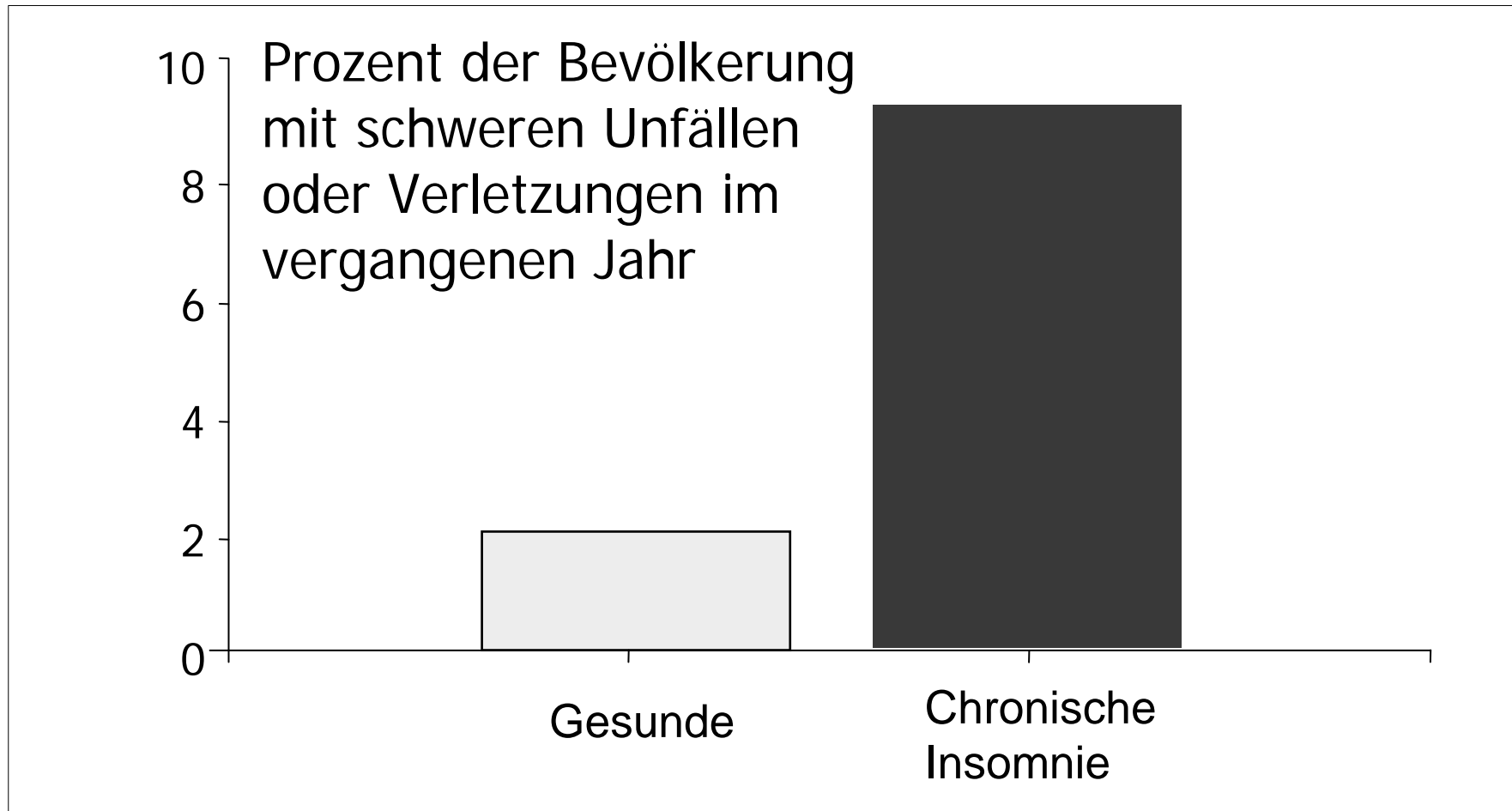
60% haben Erinnerungslücken

25%-ige Reduktion der Arbeitsleistung

7-fach höhere Wahrscheinlichkeit übermüdungsbedingter Unfälle

Verhalten: 24 Std. Schlafentzug = 1 Promille Alkohol

Gestörter Schlaf führt zu Unfällen und Verletzungen



Balter & Uhlenhuth 1992, *J Clin Psychiatry* 1992

Langfristige Folgen gestörten Schlafs

Zuwenig Schlaf macht früher alt



körperlich: früheres Altern mit verändertem Kohlehydratstoffwechsel, erhöhter Glukosespiegel, vermehrte Cortisol-Ausschüttung, veränderte Aktivität der Schilddrüse, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-Störungen.

psychisch: gereizt und mürrisch, die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Depression erhöht sich deutlich.

leistungsbezogen: müder und lustloser, weniger leistungsfähig, langsamere Reaktion, weniger aufmerksam und schlechteres Gedächtnis. Die Wahrscheinlichkeit für Fehler bei der Arbeit und Unfälle steigt.

Zu wenig Schlaf



Unaufmerksamkeit und Fehler
Gereiztheit

nehmen zu
nehmen zu

Herzerkrankungen, Depressionen nehmen zu

Leistungsfähigkeit	nimmt ab
Räumliches Verständnis	nimmt ab
Konzentrations- und Merkfähigkeit	nimmt ab
Reaktionsgeschwindigkeit	nimmt ab
Entscheidungsstärke	nimmt ab

Probleme bei der Regelung der Tagesgeschäfte

Problemschläfer



kränker:

Wunden heilen langsamer

Bakterien, die vom Immunsystem kontrolliert werden,
geraten außer Kontrolle

Nach Impfung nur halb so viele Antikörper