

Normaler Schlaf

„Man legt sich abends hin, schläft sofort ein, schläft acht Stunden durch und steht am nächsten Tag frisch und ausgeruht auf.“ So oder so ähnlich klingt die Vorstellung von „normalem Schlaf“, die viele Menschen haben. Leider sieht die Realität häufig deutlich anders aus - und das auch, wenn keine Schlafstörung vorliegt!

Schlaf läuft in verschiedenen Phasen ab, in denen unterschiedliche Hirnaktivitäten stattfinden und die unterschiedlich lang und tief sind. Es werden vier Phasen unterschieden, die jeder Mensch pro Nacht mehrfach durchläuft. Ein Schlafzyklus dauert ca. 80 - 110 Minuten, und in einer „normalen“ Nacht kommt es zu vier bis fünf Zyklen.

Die Schlaftiefe nimmt von Phase zu Phase zu, mit Ausnahme der Schlafphase 4, der REM-Phase. Hier kommt es zum Auftreten der klassischen Augenbewegungen, den rapid eye movements, nach denen diese Phase benannt wurde. In dieser Phase träumt der Mensch (auch wenn nicht alle Träume erinnert werden) und befindet sich von der Schlaftiefe her dicht unter der Bewusstseinsgrenze, also sehr dicht am Aufwachen. Häufig kommt es auch zum kurzen Erwachen und einer unterschiedlich langen Phase bis zum erneuten Einschlafen.

Es ist also auch bei „normalem“, gesunden und ungestörten Schlaf möglich, mehrfach pro Nacht zu erwachen.

Die meisten Menschen benötigen pro Nacht etwa 7 - 9 Stunden Schlaf, Langschläfer bis zu 11 Stunden, Kurzschläfer nur 4 - 6 Stunden. Es ist wichtig, das eigene Schlafbedürfnis und den eigenen Biorhythmus zu kennen.

Schlafstörungen sind vielfältig und können in Form von Ein- und Durchschlafstörungen sowie Früherwachen erscheinen. Auch ein übermäßiges Schlafen ist möglich. Viele Medikamente und Genussmittel wirken sich auf den Schlaf aus, indem sie ihn verlängern oder verkürzen oder die Schlafarchitektur (Phasenverlauf) verändern.