

Der Traum vom guten Schlaf.

Wie schlafe ich mich gesund.

Prof. Dr. Jürgen Zülley

Psychiatrische Klinik der Universität Regensburg, 93053 Regensburg, Universitätsstr. 84

Die zunehmende Mobilität und Flexibilität unserer Arbeits- und Freizeitwelt führt zu einer zunehmenden Anpassung der Lebensweise der Menschen an die Technik. Maschinen sind auf kontinuierliche Leistung ausgelegt und fordern somit einen Nonstop-Betrieb. Der Mensch ist aber keine Maschine, er kann nicht kontinuierlich funktionieren und seine Mobilität unterliegt natürlichen Grenzen. Diese werden eindrücklich durch das vitale Schlafbedürfnis gezogen. Der Schlaf ist Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Chronische Einschränkungen oder Störungen des Schlafes führen zu gravierenden Gesundheitsstörungen aber auch Fehlern und Unfällen. Die Bedeutung des Schlafes wird in unserer 24-Stunden Leistungsgesellschaft unterschätzt und die Auswirkungen der veränderten Lebensbedingungen führen zu gravierenden Folgen:

Was kann getan werden, um wieder einen erholsamen Schlaf zu finden? Auf diese Fragen kann nicht immer eine Antwort gefunden werden, aber in dem Vortrag soll der derzeitige Stand der Wissenschaft zu diesem Bereich dargestellt werden. Der Schlaf ist kein „Ruhezustand“ sondern ein ausgesprochen aktives Geschehen. Gesunder Schlaf ist Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Aber er ist störanfällig. Bestimmte äußere und innere Faktoren beeinflussen ihn. Die Kenntnisse der Wirkmechanismen dieser Faktoren ermöglicht es, Bedingungen für erholsamen Schlaf zu schaffen. Zu den externen Faktoren zählt vor allem die Schlafumgebung und das Bett. Auch wenn dieser Bereich bisher in der Schlafforschung vernachlässigt wurde, so lassen sich doch Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf ableiten. Der Vortrag will über den Schlaf aufklären und Bedingungen für erholsamen Schlaf vermitteln.