

Eröffnungsvortrag am 3. September 2011 von Prof. Dr. U. Sander

(Kurzfassung des Vortrages)

„Das Geheimnis des Schlafes“

Jahrtausendlang war unser Schlaf von einem geheimnisvollen Schleier bedeckt. Abgesehen von flüchtigen Traumerlebnissen, die man auf äußere Umstände während des Schlafes zurückführte, blieben uns die Vorgänge in unserem Gehirn und in unserem Körper während des Schlafes verborgen. Erst in den letzten 100 Jahren gelang es den Schleier zumindest teilweise zu lüften und dem Schlaf seine Geheimnisse zu entlocken.

Eine Vielzahl an internistischen Erkrankungen und Symptomen, unter denen wir während des Tages leiden, haben ihre Ursache in einem gestörten Schlaf während der Nacht. Vor allem der Bluthochdruck, die Herzrhythmusstörungen und das Schlafapnoe-Syndrom mit den gefährlichen Folgen der Tagesschläfrigkeit sind hier zu nennen.

Ein Viertel aller Männer schnarcht. Dabei treten Geräusche bis zu 90dB entsprechend dem Geräuschpegel eines startenden Flugzeuges auf. Ein solcher Lärm macht krank. Für den Schnarcher selbst wird es dann gefährlich, wenn es während des Schnarchens zu Atempausen kommt, die länger als 10 sec. anhalten und häufiger als 10x pro Stunde auftreten. Dann sollte der Schlaf untersucht werden: zuerst mittels eines sogenannten „Sreeninggerätes“ ambulant zuhause. Bei Nachweis von Schlafstörungen sollte eine weitergehende Untersuchung in einem Schlaflabor erfolgen. Langdauernde Atempausen mit Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut werden durch einen kontinuierlichen Luftstrom über eine Nasenmaske behandelt. Die Krankheit heißt dann Schlafapnoe-Syndrom und hat besondere Bedeutung für bestimmte Personengruppen wie z.B. für Berufskraftfahrer.

Insgesamt hat der Schlaf eine notwendige Erholungsfunktion („Entmüdung“) und dient dem Gedächtnistraining, aber auch der Löschung von unwichtigen Gedächtnisinhalten. Nach 24-Stunden erzwungenem Wachsein kommen wir in den Zustand der „Schlaftrunkenheit“. Sie entspricht 1 Promille Alkoholgehalt im Blut. Wir können länger hungern als den Schlaf vermeiden. Er begegnet uns als sanfter Tyrann.

Der Mittagsschlaf, die südländische „Siesta“ (von hora sexta, der 6. Stunde nach Sonnenaufgang) entspricht unserem Leistungstief zwischen 12.00 und 15.00 Uhr. Ein gesunder „Kurzschlaf“ von maximal 15 Minuten Dauer („Power nap“) in dieser Zeit wird von allen Schlafforschern empfohlen. Schlaf ist unser Lebenselixier. Nur nach einem erholsamen Schlaf kann man herzhaft lachen und damit seine Gesundheit erhalten oder zurück gewinnen.