

Stress- und Schlafverhalten

BriefAnrede

Kennen Sie diese Situation?

Das Einschlafen war ungestört, dann wachen Sie in der Zeit zwischen 2.00 Uhr und 4.00 Uhr morgens auf, sind hellwach und können nicht wieder einschlafen. Manchmal quält man sich dann noch am späten Morgen in eine kurze Schlafphase und wacht müde, ggf. gerädert auf...

Zur Erklärung müssen wir uns 2 Zusammenhänge vor Augen führen:

Unsere hormonelle Stressreaktionen gleichen noch außerordentlich denen der Neandertal-Nachfahren (von dieser Zeit trennen uns gerade einmal 400 - 800 Generationen)! In dieser Zeit hat noch keine relevante evolutionäre Anpassung an die heutige Situation stattfinden können. Unser hormonelles Stressverhalten ist also weitgehend darauf ausgerichtet, prompt auf einen Feind oder eine lebensgefährliche Situation („Säbelzahn tiger“) zu reagieren.

Schlagartig wird der Körper nun im Wesentlichen auf 2 Situationen vorbereitet: kämpfen oder wegrennen. Nach einer halben Stunde hatte sich die Situation in dieser oder jener Hinsicht erledigt – entweder hatte man eine Erholungsphase oder war untergegangen...

In der heutigen Zeit begegnet uns nun halbstündlich ein neuer „Säbelzahn tiger“ – Hormonausschüttungen dauern an. Hinzu kommt, dass Stresshormone eine recht lange Halbwertszeit von mehreren Stunden haben.

Auf der anderen Seite gibt es in unserem Schlaf grundsätzlich 2 unterschiedliche Phasen: der bleierne Ermüdungsschlaf zum Beginn auf der einen Seite, und auf der anderen Seite Erholungsphasen des Gehirnes (Rapid Eye Movement – REM – Phasen. Vielleicht haben Sie es schon einmal gesehen: unter den Lidern wandern die Augen hin und her).

Diese REM-Phasen sind die Erholungsphasen des Gehirns - die Festplatte entlädt, man träumt heftige Situationen ab. Vereinfacht ausgedrückt werden diese Phasen durch das Aktivitätsnervensystem (Sympaticus) gesteuert und beginnen eben in der Zeit von 2.00 Uhr bis 4.00 Uhr nachts und finden über kurze Phasen wiederholt statt.

Wenn nun zu diesem Zeitpunkt noch Aktivitätshormone oder Stresshormone im Blut zirkulieren, dann entsteht der o.g. Effekt des blitzartigen Aufwachens und eben nicht wieder einschlafen Könnens.

An dem Schlafmuster kann man nichts ändern – vielleicht aber an der Stresshormonsituation: diese Aktivitäts- und Stresshormone können durch körperliche Aktivität „geknackt“ oder besser verbraucht werden.

Und jetzt schließt sich die Argumentationskette: Ein regelmäßiger mittelgradig intensiver, aber sehr langer Ausdauersport am frühen Abend sorgt für den Abbau von Aktivitätshormonen und kann durchaus das Durchschlafen wiederherstellen. Also ein weiteres – Argument für einen regelmäßigen Ausdauersport.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Praxisteam

