Warum schlafen wichtig ist?

www.ttorga.com

Akademie für Schlafmedizin

Warum schlafen wichtig ist?

- Schlaf ist eine **elementare biologische Funktion**. Wenn wir nicht essen, nicht trinken oder nicht schlafen, werden wir sterben.
- Schlaf ist das **wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen**. Im Schlaf verbringt der Mensch nahezu ein Drittel seines Lebens. Wenn wir von einem genetischen Schlafbedürfnis von 6 Stunden bzw. 8 Stunden ausgehen, dann verschläft der Mensch zwischen 19 und 26 Jahre seines Lebens.
- Während dieser Zeit verbringt er 4-6 Jahre träumend oder war in **100-150.000 Träumen** der Regisseur seiner eigenen nächtlichen Kinofilme. Diese Zahlen machen deutlich, dass der Schlaf kein sinnloser Prozess sein kann, sonst hätte diesen die Natur schon längst wieder abgeschafft.
- Tatsächlich verbraucht der Mensch im Schlaf nahezu soviel Energie wie im Wachen. Allerdings wird **diese Energie auf Regeneration und Reparatur ausgerichtet**. So wird während des Schlafes das **Wachstumshormon** ausgeschüttet, welches für Zellteilung und **Zellneubildung**, den **Muskelaufbau,** das Wachstum der Haare und die **Wundheilung** verantwortlich ist. Bei Kindern ist es für das Größenwachstum und das Organwachstum von elementarer Bedeutung.
- Bei Männern wird während der ersten Tiefschlafphasen neben dem Wachstumshormon auch das **Testosteron ausgeschüttet**. Der Mann benötigt dies einerseits für seine Fortpflanzungsfähigkeit und zum anderen auch für die Stärkung seiner Muskulatur. **Sportler müssen also nicht nur viel trainieren, sondern auch viel schlafen**, um erfolgreich zu sein.

- Schlaf ist weiterhin ein **Gedächtnisbooster.** Während des Schlafes werden die am Tage neu erworbenen Inhalte vertieft abgespeichert und unnötiges erworbenes Wissen wird wieder vergessen. Auf diese Art und Weise ist gesichert, dass das Gehirn, die **menschliche Festplatte, nie voll** wird und ein stetiges Lernen über die Lebensspanne möglich ist. So kann sich die Menschheit weiter entwickeln.
- Während des Schlafes wird das **Immunsystem gestärkt**. Schlaf ist in vielerlei Hinsicht, wie es auch schon der Volksmund sagt, die **beste Medizin**. In vielen Lebenslagen stimmt die Aussage: „Schlaf dich erst einmal gesund“.
- Wenn der Mensch nicht ausreichend schläft, **erhöht sich sein Risiko für Stoffwechselerkrankungen**, wie zum Beispiel Diabetes. Weiterhin erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen und Schlaganfall.
- Schlafmangel kann das Risiko für **psychische Störungen** wie Depressionen, Angsterkrankungen und auch Suchterkrankungen erhöhen. Nicht zuletzt schützt ausreichend Schlaf vor **Alterserkrankungen** wie Parkinson und Demenz.
- Jeder Mensch weiß: **Schlaf macht wach.** Wer nicht ausreichend schläft erhöht seine Wahrscheinlichkeit für Unfälle im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz. **Menschen mit Schlafstörungen sind 2,8mal länger krankgeschrieben als dies Menschen ohne Schlafstörungen sind.** Aus diesem Grunde ist der Schlaf auch ein **bedeutsamer Wirtschaftsfaktor.** Studien gehen davon aus, dass Menschen mit Schlafstörungen aufgrund von Absentismus und Präsentismus am Arbeitsplatz für einen volkswirtschaftlichen Schaden von bis zu 1,6 % des Bruttosozialproduktes verantwortlich sind. Dies entspricht knapp 60 Milliarden € in Deutschland.

- Auf deutschen Straßen sterben jährlich mehr als doppelt so viele Menschen infolge Übermüdung durch Schlafmangel als infolge Alkohol am Steuer.
- Schlafmangel erhöht das Risikoverhalten und ethisch moralische Grundsätze werden eher vernachlässigt. Vor diesem Hintergrund erscheinen so manche Entscheidungen, die in den üblichen langen Nachtsitzungen von Politik und Wirtschaft getroffen wurden, in einem ganz anderen Licht. Bill Clinton hat einmal die Aussage getroffen, dass er die meisten Fehler während seiner Amtszeit im Zustand der Übermüdung getroffen habe.

Aus diesem Grunde benötigt Deutschland eine neue Schlafkultur!

Noch immer gilt, wer wenig schläft, ist tüchtig, fleißig und dynamisch. Diejenigen, die für ausreichend Schlaf sorgen, bezeichnen wir hingegen als „Schlafmützen“, „Schnarchnasen“ oder verweisen sie darauf, dass die Konkurrenz schließlich auch nicht schläft.

Deutschland schätzt den Schlaf viel zu wenig.

Eine ausgeschlafene Gesellschaft wäre gesünder, leistungsfähiger und würde zu besseren Entscheidungen kommen.