

Der Traum vom Durchschlafen

Autor(en): **Hürlimann, Lea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin**

Band (Jahr): **16 (2009)**

Heft 176

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-884824>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

klubschule

MIGROS

Lässt Herzen höher schlagen!

Programm Musik & Kultur jetzt bestellen!

Beratung und Anmeldung:
Musik & Kultur
Klubschule Migros
Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen
Tel. 071 228 16 00
musik.kultur@gmos.ch

www.klubschule.ch

**lernen
lernen
fordern
fördern**

Prüfungsvorbereitung fürs Untergymnasium

jeweils Mi-Nachmittag, 04.02. – 29.04.09
Intensivkurs Frühlingsferien, 30.03. – 03.04.09

Frühlingsferienkurs vormittags, 30.03.-09.04.09

Nachhilfe in Einzelunterricht

Sek-Vorbereitungsjahr

Integrierte Oberstufe mit Sekundarschule

Infoabend am Donnerstag, 26.02.09, 18.30 Uhr

10. Schuljahr, Richtung Gestaltung, KV, Informatik

Zwischenjahr mit Praktikum und Schule

Handelsschule

Berufsbegleitende Sekundarschule

für Erwachsene

Kesslerstrasse 1
9001 St. Gallen
Fon 071 223 53 91

www.ortegaschule.ch

**ORTEGA
SCHULE
ST.GALLEN**



**Gemeinsam durchs Leben gehen:
UBS Family, die neue Banklösung
für Familien und Paare.**

UBS Family ist die neue, flexible Banklösung für Familien und Paare. Die Basis bildet ein attraktives Angebot fürs Zahlen und Sparen, von dem Sie gemeinsam zum Vorzugspreis profitieren. Zusätzlich stehen Ihnen massgeschneiderte Angebote fürs Ansparen und Finanzieren des Eigenheims, Vorsorgen, Vermögen aufbauen und vieles mehr zur Wahl. Was immer Ihre aktuellen Bedürfnisse im Leben sind: Ihre Familie erledigt sämtliche Bankgeschäfte bequem mit einer einzigen Lösung. Alles Weitere erfahren Sie jetzt unter **0848 848 052** oder in jeder UBS-Geschäftsstelle.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
UBS AG, Multertor, 9000 St.Gallen
Tel. 071-225 25 25

www.ubs.com/family

You & Us

 **UBS**

serdem zu nennen sind die Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, die beim Zeitzonewechsel (der sogenannte Jetlag) und bei Schichtarbeit auftreten. Parasomnien hingegen sind Dysfunktionen in Verbindung mit dem Schlaf, den Schlafstadien und dem partiellen Erwachen. Das können etwa Sprechen oder Zähneknirschen im Schlaf oder Störungen mit rhythmischen Bewegungen während des Schlafs sein.

Hinlegen, sogleich einschlafen und bis zum nächsten Morgen nicht mehr erwachen – das wünschen wir uns alle. Tatsächlich haben aber nur wenige Menschen dieses Glück. Je nach Quelle leiden zwischen neunzehn und 46 Pro-

Mit Schlafhygiene sind nicht saubere Bettlaken gemeint, sondern mehr oder weniger konstante Zubettgehzeiten, kein Schlaf unter dem Tage, keine «artfremden Tätigkeiten» im Bett.

zent der Bevölkerung an Schlafstörungen, ein Anteil von dreizehn Prozent weist sogar eine mittlere bis schwere Insomnie auf. Dafür kann es äussere Gründe geben wie lärmige Nachbarn, zu hohe Temperatur oder zu viel Licht im Schlafzimmer. Daneben können innere Gründe entscheidend sein und hier kommen die ärztlichen Abklärungen zum Zuge. Die inneren Gründe sind hauptsächlich nervlich bedingte Schlafstörungen und eben das obstruktive Schlafapnoesyndrom.

Krankheit, nicht Schicksal

Was aber ist eigentlich «normaler» Schlaf? Der normale Schlaf, wie er bei neunzig Prozent der Bevölkerung vorkommt, dauert zwischen sechs und neun Stunden, wobei der Bedarf an Schlaf mit dem Alter etwas abnimmt. Daneben gibt es eine kleine Prozentzahl Kurzschläfer, die bloss vier bis sechs Stunden Schlaf pro Nacht brauchen, und ebenfalls wenige Langschläfer, die deutlich mehr als neun Stunden Schlaf benötigen. Der Schlaf selbst besteht aus verschiedenen Schlafstadien, die bei allen Säugtieren, so auch dem Menschen, gleich sind. Es sind dies der oberflächliche Schlaf, der Tiefschlaf und der Rapid-Eye-Movement-Schlaf (REM). Früher wurde letzteres auch als Traumschlaf bezeichnet, aber mittlerweile weiss man, dass man in allen Schlafstadien träumen kann. Die verschiedenen Stadien wechseln sich in der



Mit dieser Maske schläft man scheint's besser. Bild: Christiane Dörig

Nacht mehr oder weniger regelmässig ab. Deshalb spricht man von Schlafzyklen. Ein Schlafzyklus beginnt mit einem oberflächlichen Schlaf, geht dann in den Tiefschlaf über und endet schliesslich mit einer Phase des REM-Schlafes. In einer Nacht hat der gesunde Mensch vier bis fünf solche Zyklen.

Doktor Urs Stillhard, Leitender Arzt im Bereich Psychosomatik, ist der Experte für psychologisch bedingte Schlafstörungen am Kantonsspital St.Gallen. Solche psychisch dominierte Schlaflosigkeit kommt etwa bei Depressionen sehr häufig vor, oft ist sie sogar das erste Symptom einer Depression. Allerdings können nicht nur Depressionen zu Schlafstörungen, sondern umgekehrt Schlafstörungen auch zu Depressionen führen. Aber auch posttraumatische oder seelische Störungen wie ein Burn-out können Auslöser für Schlafstörungen sein. Als Ursachen für psychologisch bedingte Schlafstörungen nennt Urs Stillhard unter anderem Stress, ungelöste

Konflikte, einen depressiven Verarbeitungstil von Problemen, den Wunsch, es allen recht zu machen, Ängste. Die Therapieansätze bei solchen Schlafstörungen sind Verhaltens- oder Psychotherapien, unter Umständen auch medikamentöse Behandlungen. Die Folgen einer psychologisch bedingten Schlafstörung sind dieselben, die auch bei Schlafstörungen aus anderen Gründen auftreten, nämlich verminderte Lebensqualität, verminderte Leistungsfähigkeit, vermehrte Absenzen am Arbeitsplatz, Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme, Gereiztheit, Gefährdung für Depressionen oder Suchtkrankheiten bis zu müdigkeitsbedingten Unfällen. Viel zu oft werden Schlafstörungen als unliebsames Schicksal angesehen statt als behandelbare Krankheit und deshalb kommen viele Patienten erst sehr spät mit ihrem Problem zum Arzt.

Lea Hürlimann, 1988, kommt aus St.Gallen und studiert Geschichte und Erziehungswissenschaften in Bern.

Narkolepsie

Die Krankheit kann sich in einem unwiderstehlichen Schlafdrang äussern, so dass man mitten im Gespräch oder sonstwo einnickt. Kann gefährlich sein, aber auch nützlich.

Ohropax

Gibt es seit 1907 und in mannigfachen Formen und Farben, sogar mit Ohrbelüftung. Schon Odysseus stopfte sich Wachs in die Ohren, um dem Gesang der Sirenen widerstehen zu können.

Pyjama

Pajam bedeutet in der indischen Sprache Urdu Beinkleid. Britische Kolonialisten brachten die leichte Hose nach Europa, wo sie erst als Freizeitbekleidung verwendet wurde, und dann mit einem Hemd kombiniert bis Ende des Ersten Weltkriegs das Nachthemd aus den Betten verdrängte.



Leon hat gar nichts geträumt.