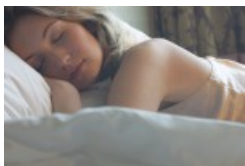


Schlaf: Wie verändert sich der Schlaf von der Kindheit bis zum Alter, und was kann ihn stören?



Kleine Kinder haben weniger Tiefschlafphasen als Jugendliche und Erwachsene. Auch ältere Menschen schlafen leichter; mit zunehmendem Alter verkürzen sich die Tiefschlafphasen. Alkohol und Medikamente können den Schlaf stark beeinflussen.

Kleine Kinder haben weniger Tiefschlafphasen als Jugendliche und Erwachsene. Auch ältere Menschen schlafen leichter; mit zunehmendem Alter verkürzen sich die Tiefschlafphasen. Alkohol und Medikamente können den Schlaf stark beeinflussen.

Ausreichend Schlaf ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wesentlich. Es gibt viele Dinge, die beeinflussen können, wie viel und wie gut wir schlafen, wie zum Beispiel Alkohol, Drogen und Medikamente. Psychische oder körperliche Erkrankungen können die Schlafqualität ebenso beeinträchtigen wie Stress oder Schichtarbeit. Bei manchen Menschen stören zum Beispiel nächtliche Atemstillstände (Schlafapnoe) oder Unruhe in den Beinen (Restless-Legs-Syndrom) den Schlaf. Manche Menschen wachen nachts mehrfach auf, weil sie zur Toilette müssen. Während der Wechseljahre wird der Schlaf vieler Frauen durch nächtliche Hitzewallungen unterbrochen. Darüber können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/artikel.201.161.html>) mehr lesen.

Auch Schlafstörungen wie Zähneknirschen (Bruxismus), Reden im Schlaf oder Schlafwandeln (Somnambulismus) können die Nachtruhe beeinträchtigen. Albträume können uns aus dem Schlaf reißen, seine Dauer und Tiefe stören. Ein Jetlag kann den Schlafrhythmus für eine Weile völlig durcheinanderbringen. Und fast die Hälfte aller Menschen schnarcht - auch wenn sie es selbst nicht bemerken und es ihren eigenen Schlaf nicht unterbricht, aber den Schlaf anderer häufig stört.

Manche Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen führen dazu, dass die Betroffenen zu oft einschlafen. Weit mehr Menschen haben jedoch ein Problem mit Schlaflosigkeit (Insomnie). Eine Schlaflosigkeit wird als chronisch bezeichnet, wenn man in mindestens drei Nächten pro Woche nicht richtig schlafen kann und dieser Zustand länger als einen Monat anhält. Menschen mit einer Insomnie können Einschlafprobleme haben, sie können kurze Zeit nach dem Einschlafen wieder aufwachen, oder sie wachen morgens viel zu früh auf.

Tatsächlich gibt es so viele Dinge, die den Schlaf beeinträchtigen können, dass es sich nur schwer beurteilen lässt, welche Schlafqualität in welcher Lebensphase "normal" ist. Auch altert jeder Mensch auf unterschiedliche Weise. Kleinkinder haben einen ganz anderen Schlafrhythmus als ältere Kinder und Erwachsene. Der Schlaf gesunder Kinder gleicht sich dem üblichen Schlafrhythmus Erwachsener an, wenn sie etwa fünf Jahre

alt sind. Über den Schlaf von Babys und Kleinkindern werden wir in Zukunft eine eigene Information erarbeiten.

Normale Schlafzyklen

Es gibt verschiedene Schlafphasen, die sich während eines ungestörten Nachtschlafs normalerweise alle 90 bis 110 Minuten wiederholen. Die Abfolge der Schlafphasen bezeichnet man als Schlafzyklus. Man unterscheidet vor allem zwei Arten von Schlaf: den REM-Schlaf (Abkürzung des englischen "rapid-eye-movement", schnelle Augenbewegungen) oder "Traumschlaf" und den "non-REM"-Schlaf. Nur während der REM-Phasen träumen wir. Wenn Kinder und Erwachsene sich in tiefem Traumschlaf befinden, bewegen sich ihre Augäpfel schnell hin und her, obwohl ihre Augen geschlossen sind.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Ärztinnen und Ärzte messen die gesamte Schlafdauer: Sie beginnt, wenn man das Licht löscht und einschlafen möchte. Ab diesem Zeitpunkt bis zur ersten Schlafphase befindet man sich in der "Einschlafphase" (auch: "erste Leichtschlafphase" oder "Schlaflatenz" genannt).

Die erste Schlafphase ist ein sehr leichter Schlaf, in der das Bewusstsein zwischen Wachen und Schlafen wechselt und man sehr leicht wieder aufgeweckt werden kann. In der zweiten Schlafphase hören die Augen auf, sich zu bewegen, und die Gehirnfunktionen werden langsamer, auch wenn noch plötzliche kurze Aktivitätsschübe auftreten.

Die beiden ersten Phasen leichten Schlafs nehmen etwa die Hälfte eines Schlafzyklus ein, Phase 3 und 4 sind die "Tiefschlafphasen". In der vierten Schlafphase spielen sich die Träume ab. Wenn sie zu Ende geht, wird der Schlaf wieder leichter und der gesamte Schlafzyklus beginnt von Neuem. Manche Menschen wachen am Ende eines Schlafzyklus ganz oder fast auf, andere schlafen bis zum Morgen durch.

Forschungsergebnisse zum normalen Schlaf von der Kindheit bis zum Alter

Es gibt viele Theorien darüber, was normaler Schlaf ist und wie das Alter ihn beeinflusst. Es ist jedoch schwierig zu sagen, welchen Einfluss allein das Alter auf den Schlaf hat. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Forschungszentrums für Epidemiologie des Schlafs in Stanford, Kalifornien, haben zusammen mit anderen US-amerikanischen Forschern Studien analysiert, die zu

messen versucht hatten, wie normaler Schlaf bei gesunden Menschen verschiedenen Alters (ab fünf Jahren) aussieht.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden 65 Studien mit über 3500 gesunden Teilnehmerinnen und Teilnehmern zwischen fünf und 102 Jahren. Da es mehr Forschungsarbeiten mit sehr jungen und sehr alten Menschen gab, ist über den Schlaf im mittleren Alter weniger bekannt. Fast 2400 der Studienteilnehmer waren mindestens 20 Jahre alt, und es haben mehr Männer als Frauen teilgenommen: Knapp über 900 waren Frauen, und fast 1500 Männer. Einige der Studien mit Kindern waren während der Ferien durchgeführt worden, manche ausschließlich während der Schulzeit. In den Studien wurden verschiedene Methoden angewandt, um die Gehirnaktivitäten während des Schlafs zu messen. In vielen Studien schliefen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Schlaflabors, nicht zu Hause.

Auch wenn für die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nach der genauen Analyse aller Forschungsergebnisse viele Fragen offen blieben, konnten sie einige Schlüsse ziehen: So dauert die Phase der Schlaflatenz - also der Zeitraum, bis wir in leichten Schlaf fallen - etwas länger, wenn wir älter werden. Der altersbedingte Unterschied ist jedoch sehr gering: Insgesamt verlängert sich die Latenzphase zwischen 20 und 80 Jahren um weniger als zehn Minuten.

Die Phasen tiefen REM-Traumschlafs werden zwischen fünf und 19 Jahren allmählich länger. Danach bleiben sie einigermaßen stabil bis etwa zum 60. Lebensjahr. Bei Menschen ab 60 nimmt der Traumschlaf etwas ab, und sie schlafen nicht mehr ganz so gut wie jüngere.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler kamen außerdem zu dem Ergebnis, dass der Schlaf erwachsener Menschen von Problemen wie Depressionen oder Ängsten, aber auch durch Drogen- und Alkoholkonsum empfindlich gestört werden kann.

Dauer des Nachtschlafs

Die Gesamtschlafdauer wird gemessen vom Zeitpunkt, an dem man das Licht ausmacht, um zu schlafen, bis zu dem Moment, an dem man aufwacht und wach bleibt, um in den Tag zu starten. Das heißt, die Phase der Schlaflatenz wird zur Gesamtschlafdauer gerechnet. Mit zunehmendem Alter nimmt die Schlafdauer ab.

Für kleine Kinder zwischen fünf und acht Jahren ist eine

nächtliche Schlafdauer von acht oder neun Stunden normal. Im Alter von etwa 40 Jahren schlafen Menschen in der Regel etwa sieben Stunden, und etwa sechseinhalb Stunden, wenn sie zwischen 55 und 60 Jahre alt sind. Gesunde 80-Jährige schlafen meist etwa sechs Stunden pro Nacht. Das sind jedoch nur Durchschnittswerte; jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf.

Auch wenn das Älterwerden den Verlauf und die Qualität unseres Schlafs beeinflusst, sind Schlafstörungen nicht normal, nur weil man älter wird. Zu wenig Schlaf kann in jedem Alter zu Problemen führen. Schlafmangel kann außerdem riskant sein, weil er zum Beispiel Unfälle wahrscheinlicher macht. Falls Sie Schlafstörungen haben, könnte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen helfen, den Grund herauszufinden. Über einige der Methoden, die bei Schlaflosigkeit helfen, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.de.html)) mehr lesen.

Glossar

Schlafapnoe

Der Begriff "Schlafapnoe" bezeichnet kurze Atemstillstände während des Schlafs. Treten sie regelmäßig auf und dauern länger als zehn Sekunden, sprechen Medizinerinnen und Mediziner vom Schlafapnoe-Syndrom. Der kurzfristige Sauerstoffmangel lässt den Blutdruck steigen und die Person kurz aufwachen, woran sie sich aber am folgenden Morgen nicht erinnern muss. In der Folge sind Betroffene tagsüber schläfrig und haben Probleme, sich zu konzentrieren.

Bruxismus

Bruxismus ist der zahnmedizinische Fachbegriff für Zähneknirschen: ein unbewusstes, in der Regel nächtliches Zusammenpressen und manchmal auch Aufeinanderreiben der Zähne. Dauerhaftes Zähneknirschen schädigt die Zähne, den Zahnhalteapparat und belastet das Kiefergelenk sowie die Kiefermuskulatur. Es kann außerdem zu Kopf- und Kieferschmerzen führen. Oft sind mit dem Zähneknirschen auch Geräusche verbunden, die die Partnerin oder den Partner möglicherweise beim Schlafen stören. Schlafstörungen, Alkohol, Koffein, Rauchen, bestimmte Medikamente sowie Stress oder Angst können Zähneknirschen fördern. Auch Fehlstellungen der Zähne und ein zu hoher, nicht gut angepasster Zahnersatz können bei der Entstehung eine Rolle spielen.

Wechseljahre

Als Wechseljahre oder Klimakterium werden die Jahre unmittelbar vor und nach der letzten Regelblutung im Leben einer Frau bezeichnet. Die meisten Frauen sind dann zwischen 40 und 58 Jahre alt. Während der Wechseljahre verändern die Eierstöcke ihre Hormonproduktion und das hormonelle Gleichgewicht im Körper verschiebt sich. Damit können verschiedene Beschwerden einhergehen. Nach der letzten Regelblutung, auch Menopause genannt, ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich. Wenn die Regelblutung in zwölf aufeinander folgenden Monaten ausgeblieben ist, kann man davon ausgehen, dass die letzte Blutung die Menopause war.

Quellen

Ohayon MM, Carsdakov MA, Guilleminault C, Vitiello MV. Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep* 2004; 27: 1255-1273.

[PubMed-Zusammenfassung (URL:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15586779?ordinalpos=21&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed
]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.