

Schlaf: Ein unerschöpfliches Thema

Schlaf beschäftigt Menschen seit je. In früheren Epochen wurden Träume als Botschaften der Götter interpretiert. Für die Griechen galt die Nacht als Zeit der Unsicherheit und der Gefahr. Denn Schlafes Bruder war der Tod. Verstorbene werden bis heute als «Entschlafene» bezeichnet. Mit Sigmund Freud erfuhr die Traumdeutung einen Paradigmenwechsel. Der Traum wurde als Königsweg zum Unterbewusstsein betrachtet, wie es Dr. Serge Brand, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (Seite 3 f.) in seinem Beitrag «Traumerleben und Trauminhalt im Schlaf» beschreibt. In ihm werden Probleme des Alltags aufgearbeitet, wobei der Umgang mit Traumgehalten wiederum kulturabhängig ist.

Durch die wissenschaftliche Traumforschung wissen wir auch, dass Schlaf ein sehr aktiver Prozess ist. Neuere Forschungen zeigen, wie überaus bedeutsam Schlaf für die kognitive Leistungsfähigkeit ist. PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Michael Hemmeter, Kantonale Psychiatrische Dienste St. Gallen, beschreibt in seinem Beitrag «Schlaf und Kognition im Alter», (Seite 10 ff.), dass Störungen des Schlafs im Alter insgesamt zunehmen. Das hängt auch damit zusammen, dass Depressionen, schlafbezogene Atemstörungen und eine Vielzahl somatischer Alterserkrankungen zunehmend den Schlaf beeinträchtigen. Auf der Basis dieses klinisch beobachtbaren Zusammenhangs hat sich die Forschung in den letzten Jahren der Aufdeckung spezifischer Beziehungen zwischen einzelnen Elementen des physiologischen Schlafs und definierten kognitiven Leistungen zugewandt. Im Rahmen dieser Studien ergab sich, dass die neurophysiologische Aktivität einzelner Schlafstadien eng mit spezifischen Aspekten kognitiver Funktionen verbunden ist. Aber kann Schlaf die kognitive Leistungsfähigkeit bei bestimmten Erkrankungen auch verbessern? Dr. Hemmeter versucht, uns im Beitrag Antworten auf diese Frage zu geben.

Ein ähnlich neuer Forschungszeitung ist die Selbstkontrollfähigkeit bei Schlafproblemen. So scheint

es, dass das Training selbstregulativer Kompetenzen in der Therapie von Schlafstörungen eine wichtige Rolle übernehmen könnte, wie es Dr. phil. Markus Gerber, stellvertretender Leiter der Abteilung Sportwissenschaft am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, in seinem Beitrag (Seite 5 ff.) beschreibt.

Es zeigt sich einmal mehr: Schlaf ist individuell, und das Schlafmuster verändert sich im Lauf des Lebens erheblich. Jugendliche haben abends noch einmal eine intensive Wachphase, sodass ein Einschlafen oft erst zu fortgeschrittener Stunde möglich ist. Dafür schlafen sie dann länger, was eine angeregte Debatte über spätere Schulzeiten ausgelöst hat. Im höheren Lebensalter wiederum wird der Schlaf leichter und kürzer, es treten häufigere nächtliche Wachphasen auf. Das Thema Schlaf bleibt spannend und hat sich wissenschaftlich noch lange nicht erschöpft. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre – auch beim zweiten Schwerpunktthema dieser Ausgabe, der Epilepsie.

Annegret Czernotta
Redaktorin



Themenverweise:

- **Hormonelle Aspekte bei Frauen mit Epilepsie:** Bei Frauen muss der hormonelle Status – von der Pubertät bis in die Menopause – berücksichtigt werden, ebenso wie der Einfluss der antikonvulsiven Medikamente auf den Hormonhaushalt. Änderungen können die Anfallsituation beeinflussen, wie es Prof. Gerhard Luef in seinem Beitrag darstellt. **Seite 16 ff.**
- **Sexualfunktionsstörungen bei Multipler Sklerose:** Eine Sexualfunktionsstörung (SF) ist ein häufiges Symptom bei Patienten mit Multipler Sklerose (MS) und betrifft Männer und Frauen gleichermaßen. Im dritten Teil unserer MS-Serie sagt PD Dr. Michael Linnebank, weshalb in der Sprechstunde gezielt nach einer SF gefragt werden sollte. **Seite 27 f.**