

## Basiswissen über den Schlaf und Schlafstörungen für Betroffene

Vereinfacht kann man den Schlafzustand als "*Ruhezustand des Körpers*" betrachten und Schlaf ist dabei "*das beste Mittel gegen Müdigkeit*".

Der Körper ist auf einen *Schlaf-Wach-Rhythmus* eingestellt, der unter anderem durch die *Helligkeit* und *andere Umgebungsfaktoren*, aber auch durch *Schwankungen im Hormonstoffwechsel* reguliert wird. Beispielsweise kann *Nachtarbeit* zu Konflikten mit dem natürlichen Rhythmus führen.

Während des Schlafs durchläuft man *mehrmals* hintereinander in der Nacht *verschiedene Phasen*, die durch *unterschiedliche Schlafstiefen* geprägt sind. Träume treten in bestimmten Schlafphasen auf.

Menschen können *unterschiedliche Schlafmuster* haben, so gibt es zum Beispiel *Kurzschläfer\*innen* und *Langschläfer\*innen*, die trotz unterschiedlicher Länge des nächtlichen Schlafs *tagsüber keine Tagesbeeinträchtigung* oder *Tagesschläfrigkeit* haben.

Es gibt viele *Mythen* über den Schlaf, die *keine wissenschaftliche Grundlage* haben, so z.B. „Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste“ oder „der Mensch braucht immer acht Stunden Schlaf.“

Schlafstörungen können durch vielfältige Gründe entstehen, so z.B. durch *ungesunde Gewohnheiten* oder aber auch durch *seelische Belastungen*, die „einem den Schlaf rauben“.