Prof. Dr. Jürgen Zulley

Schlaf in unserer Leistungsgesellschaft – Notwendigkeit oder Zeitverschwendung?

"Erholsamer Schlaf ist Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden."

Die Nacht und der Schlaf haben etwas Geheimnisvolles an sich, obwohl sie doch so alltäglich sind. Diese dunkle Seite unseres Lebens soll in dem Vortrag erhellt werden, der sowohl die wissenschaftlichen Grundlagen und aktuellen Forschungsergebnisse einbezieht, aber auch die gesellschaftlichen Zusammenhänge beleuchtet.

Der Schlaf ist kein Ruhezustand sondern ein äußerst aktives Geschehen. Wichtige Prozesse lassen uns im Schlaf regenerieren, unser Immunsystem reaktivieren, Zellen erneuern und Gelerntes abspeichern. Einschränkungen oder Störungen des Schlafes führen nicht nur zu Fehlern und Unfällen, sondern können auch gravierende Gesundheitsstörungen zur Folge haben.

Unsere moderne Leistungsgesellschaft und unser Umgang mit dem vitalen Ruhebedürfnis verändert unser Schlafverhalten. Unregelmäßige Schlafzeiten, verkürzte Schlafdauer und nicht erholsamer Schlaf sind die Folge. Gestörter Schlaf und Tagesmüdigkeit sind häufiger als angenommen und nur eine Minderheit der Betroffenen sucht den Arzt auf. Hier findet sich ein fünffach höheres Risiko, eine depressive Erkrankung oder eine Angststörung zu entwickeln. Patienten mit diesen Schlafstörungen werden mehr als doppelt so häufig wegen einer organischen Erkrankung behandelt. Doppelt so viele Personen mit Tagesmüdigkeit verursachen Unfälle im Vergleich zu Personen, die nicht unter Tagesmüdigkeit leiden.

Was kann ich tun, um einen erholsamen Schlaf zu finden? Hierauf können Antworten auf der Grundlage des neuesten Standes der Wissenschaft gegeben werden. Bestimmte äußere und innere Faktoren können den Schlaf beeinflussen. Die Kenntnisse der Wirkmechanismen dieser Faktoren ermöglicht es, Bedingungen für erholsamen Schlaf zu schaffen. Der Vortrag will über den Schlaf aufklären und auch Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Störungen des Schlafes vermitteln.

Prof. Dr. Jürgen Zulley

Diplom-Ingenieur und Diplom-Psychologe. Professor für Biologische Psychologie und seit über 30 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung und Chronobiologie tätig. Von 1973 bis 1993 am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie, Andechs und Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München, danach Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg. Langjähriges Vorstandsmitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), der European Sleep Research Society (ESRS) und Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS).

Prof. Dr. Jürgen Zulley
Universität Regensburg
Universitätsstr. 84, 93053 Regensburg
Tel.: 0941-941-1500
E-Mail: juergen@zulley.de, Internet: www.schlaf-medizin.de