



## sein oder haben? ...

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Hilfsverben „sein und haben“ machen es jemandem, der die deutsche Sprache erlernen will, immer wieder schwer. Man kann damit nicht nur Perfekt-, Konjunktiv- und Zukunftsformen bilden – das könnte man noch unter Grammatik abhaken – nein, sie verändern auch den Sinn von Vollverben, mit denen sie verknüpft werden, zumindest aber ist ein Verb dann nicht direkt zu verstehen, sondern „im übertragenden Sinne“. Wer würde bestreiten wollen, dass es ein Unterschied ist, ob einer „ausgeschlafen hat“ oder ob er „ganz schön ausgeschlafen ist“. Wenn das Letztere zutrifft, sollte man – wenn man mit so jemandem zu tun bekommt – möglichst „hellwach“ sein, zumindest aber gut ausgeschlafen haben, denn davon hängt nicht zuletzt unsere Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit ganz wesentlich ab.

Gesunder Schlaf, bzw. schlechter Schlaf, ist bei der Hälfte der Bevölkerung ein leidiges und viel beklagtes Thema, besonders im Frühjahr, wenn – wie vor einiger Zeit Ende März – die Uhr nachts einfach eine Stunde vorgestellt wird und ansonsten alle Termine unverändert bleiben. So mancher „taumelt“ dann morgens ein wenig in seine ersten Verpflichtungen hinein. Da nutzt es herzlich wenig, dass man weiß, dass der Nucleus suprachiasmaticus am Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist und das Schlafhormon Melatonin steuert. Wenn man sich nach der Umstellung auf die Sommerzeit auch bald wieder einpendelt, so leidet doch nach einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts jeder vierte Deutsche an permanenten Ein- oder Durchschlafstörungen. Aus unseren Praxen wissen wir, dass die Folgen nicht nur Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind, sondern oft auch vegetative Beschwerden auslösen können, die eine Domäne für unsere naturheilkundlichen Therapien sind. Was wir darüber hinaus noch für Folgen bei unseren anamnестischen Erhebungen vermuten müssen und in unsere therapeutischen Überlegungen einbeziehen, ist jetzt Gegenstand von gezielter Forschung. Man

vermutet anhand erster Forschungsergebnisse, was sich einem als Behandler aufdrängt, dass sich nämlich viele Krankheiten und Schlafstörungen „bidirektional“ verhalten, d.h. manche Erkrankungen, wie etwa die Depression, begünstigen schlechten Schlaf, und anhaltender Schlafmangel kann wiederum die psychische Erkrankung wie die Depression auslösen und fördern.

Dass der Schlaf essentiell für unser Gedächtnis ist, soll hier auch ruhig noch einmal erwähnt werden. Die am Tag aufgenommenen Ereignisse werden im Tiefschlaf reaktiviert und dann erst dauerhaft gespeichert.

Aber was ganz wichtig ist: der Schlaf ist unentbehrlich für den Aufbau einer Erinnerung unseres Immunsystems. In einer Studie wurden Teilnehmer mit einem Impfstoff geimpft. Anschließend ließ man sie unterschiedlich lange schlafen. Wer länger schlief, hatte einen deutlich höheren Impfschutz, und dieser Unterschied ließ sich auch noch nach einem Jahr messen.

Der Tiefschlaf gilt bei all den Erwägungen als der wichtigste Teil, aber auch die anderen Phasen tragen in ähnlicher Weise zu unserer Grundgesundheit bei. Im Laufe unseres Lebens durchlaufen wir unterschiedliche Schlaftypen: als Kind vom Morgentyp (Lerche) bis 20 zum Abendtyp (Eule) und dann mit zunehmendem Alter wieder zum Morgentyp.

Darüber hinaus gibt es individuelle Unterschiede des Schlafbedürfnisses bis jemand sich ausgeruht fühlt, bis er richtig ausgeschlafen hat – ob er dann auch ein „ganz schön ausgeschlafener Typ“ ist, steht wieder auf einem anderen Blatt.

Ich wünsche Ihnen hellwache Sinne für diese wunderbare Jahreszeit, die uns die Natur schenkt.