

## Rauchen verkürzt Tiefschlafphasen und erschwert nächtliche Erholung

18/02/2008

Wer raucht, hat kürzere Tiefschlafphasen als Nichtraucher und ist weniger ausgeruht. Dies fanden Mediziner der John Hopkins Universität in Baltimore heraus.

Für die Studie zeichneten die Mediziner die Schlafphasen von 80 Rauchern und Nichtrauchern mithilfe eines Elektroenzephalogramms (EEG) auf. Alle Studienteilnehmer befanden sich zum Zeitpunkt der Studie bei bester Gesundheit und nahmen keine Medikamente ein. Die Auswertung der EEGs zeigte, dass die traumlosen Tiefschlafphasen bei Rauchern durchschnittlich kürzer waren als bei Nichtrauchern. Bei Rauchern waren zudem Schlafabschnitte mit Alphawellen im EEG häufiger anzutreffen. Diese Phasen entsprechen einem sehr leichtem Schlaf oder auch einer entspannten Wachheit, zum Beispiel beim Liegen mit geschlossenen Augen. Während 95 Prozent der Nichtraucher sich nach dem Schlaf erholt fühlten, war dies bei den Rauchern bei weniger als 80 Prozent der Fall.

Nikotin wirkt spezifisch auf die Nerven und das Gehirn. Es stimuliert und hemmt, es stresst und entspannt den Körper zugleich. Unter der Wirkung von Nikotin schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt. Die EEG-Auswertungen zeigten, dass diese anregende Wirkung beim Einschlafen den Beginn der Tiefschlafphasen erschwert und durch die im Laufe der Nacht beginnenden Entzugserscheinungen unruhige Schlafphasen bewirkt.

Die Ergebnisse der Studie sollen dabei helfen, Nikotinersatzstoffe zu entwickeln, welche die Raucherentwöhnung erleichtern. Die beim Nikotinentzug oft auftretenden Schlafstörungen könnten so verringert werden.

### Quelle :

<http://www.onmeda.de/...>

---

Une initiative de l'Union Européenne

