

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF ...

Ohne genügend Schlaf lassen unsere mentalen und körperlichen Kapazitäten rasch nach. Im Schlaf werden die Erlebnisse des Tages verarbeitet und sortiert. Gesunder Schlaf trägt zur Optimierung von Gedächtnis und Lernprozess bei. Bis zu 30% der erwachsenen Bevölkerung leidet an Schlafstörungen. Warum schlafen wir überhaupt? Wodurch wird unser Schlaf-Wach-Rhythmus aus dem Lot gebracht? Ist das Schnarchen normal? Was kann man gegen Schlafprobleme tun?

Text: Dr. med. Cesar Winnicki



Dr. med. Cesar Winnicki

Mitgründer und Leiter der Aeskulap Praxis
Facharzt für Allgemeine Innere
Medizin FMH

WARUM SCHLAFEN WIR?

Die meisten Tiere und der Mensch brauchen regelmässig Schlaf. Der längste Schlafentzug eines Rekordhalters aus England dauerte (nur) 11 Tage. Bereits 3 Tage pro Woche mit Schlafstörungen über längere Zeit führen zu schwerwiegenden Folgeerscheinungen wie Tagesmüdigkeit, nachlassende Konzentration und psychische Probleme. Eine «innere Uhr» in unserem Gehirn steuert mit Hilfe von diversen Botenstoffen unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Schlaf ist ein komplexer, aktiver Prozess des Gehirns und nicht nur ein passives Abschalten von Bewusstsein. Ein gesunder Schlaf muss nicht nur genug lang sein, sondern eine innere Struktur mit sich wiederholenden Phasen aufweisen. Besonders der Tiefschlaf spielt eine wichtige Rolle in

der Erholung und Verarbeitung der Reize des Alltags. Im Tiefschlaf arbeitet unser zentrales Nervensystem intensiv, ordnet die Erlebnisse und Informationen und speichert Energie für die Zeit nach dem Aufwachen. Ein Ausdruck dieser regen Aktivität sind unsere Träume. Einer der Botenstoffe im Gehirn namens Melatonin (melas – gr. schwarz) spielt eine besondere Rolle in der Regulation unseres Tagesrhythmus. Melatonin wird in der Zirbeldrüse im Kopf nur in der Dunkelheit produziert und setzt den Schlafprozess in Gang. Vermehrte Produktion von Melatonin in den kurzen Wintertagen erklärt zum Beispiel unsere Müdigkeit, Schläfrigkeit oder depressive Verstimmung, die oft diese Jahreszeit begleiten.

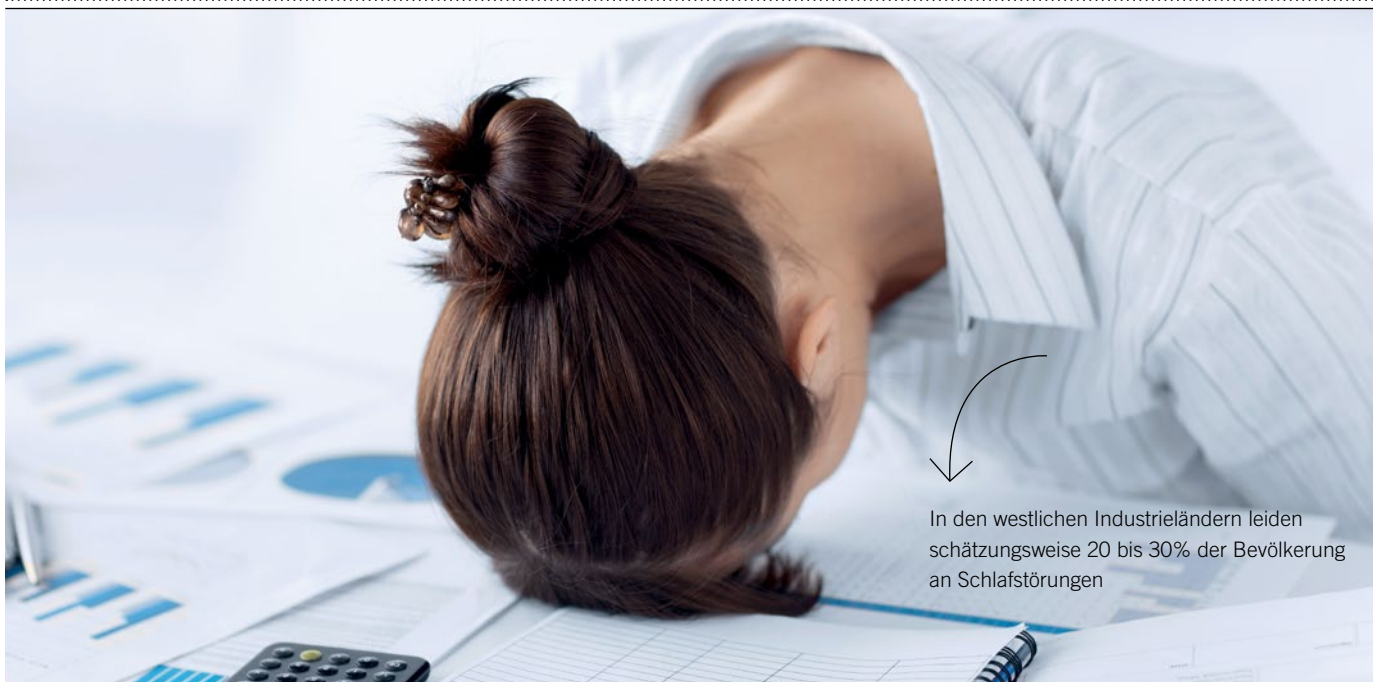
WARUM SCHLAFEN WIR NICHT?

Kein Wunder, dass der komplexe Schlafprozess leicht aus dem Lot geraten kann. In den westlichen Industrieländern leiden schätzungsweise 20 bis 30% der Bevölkerung an Schlafstörungen. Dies kann sich durch Ein- und Durchschlafprobleme, zu frühes Aufwachen oder durch den Mangel an Elan nach dem Aufwachen äussern. Die meisten dieser Probleme haben eine psychische Ursache. Schichtarbeit, lange Flugreisen, übermässiger Stress, Nichtbeachten von natürlichen Lebensrhythmen und Genussmittel sind einige Beispiele dafür. Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, stört jedoch die Qualität des Schlafes besonders in der zweiten Nachthälfte. Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Kaffee

zu spät am Nachmittag halten uns lange wach. Besonders problematisch ist, wenn man die Signale der «inneren Uhr» nicht beachtet und die «natürliche» Einschlafzeit weit hinausschiebt. Ein grosser Teil von Schlafstörungen unserer Jugend ist auf dieses Phänomen zurückzuführen. Ausgang bis in die Morgenstunden und im-Bett-Bleiben bis Mittag bringen den inneren Rhythmus durcheinander. Nicht minder wichtig für erholsamen Schlaf ist die regelmässige körperliche Aktivität tagsüber. Bewegung und Sport führen zum Abbau von Stress und zu einer Verbesserung der Stoffwechselprozesse und bedingen nachts schlussendlich eine erholsame Ruhephase.

WENN DER ATEM STOCKT

Schlafstörungen können auch organische, also körperliche Ursachen haben. Neben dem nächtlichen Aufstehen infolge von Blasen-, Prostata- oder Herzproblemen gehört das so genannte Schlafapnoe-Syndrom zu den häufigsten und gefährlichsten Ursachen. «Apnoe» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «Atemstillstand». Der wiederholte Unterbruch der Atmung während des Schlafs führt zur Mangeldurchblutung des Gehirns und einer unterbewussten Aufweckreaktion. Die Atemstillstände werden vor allem durch die nächtliche Erschlaffung der Gaumenmuskulatur mit Behinderung des Luftflusses in den oberen Atemwegen verursacht. Etwas Ähnliches geschieht beim Schnarchen, wobei es hier zu keiner vollständigen



In den westlichen Industrieländern leiden schätzungsweise 20 bis 30% der Bevölkerung an Schlafstörungen

Drosselung der Luftzufuhr kommt. Schnarchen ist sowohl bei Männern als auch Frauen, besonders ab einem gewissen Alter, eine häufige Erscheinung. Erst, wenn es beim Atmen im Schlaf zu länger dauernden (über 10 Sekunden) Aussetzern kommt, führt diese Problematik zu Krankheitserscheinungen. Die regelmässigen Aussetzer führen allmählich zur Störung der Schlafqualität (fehlende Tiefschlafphase), zu massiver Tagesmüdigkeit, zu Konzentrationsproblemen und zu diversen körperlichen Beschwerden. Über kurz oder lang entwickeln die Betroffenen Bluthochdruck, Herzprobleme, Kopfschmerzen oder depressive Verstimmung. Da die Betroffenen ihre Probleme oft kaum realisieren, ist die Beobachtung durch eine Drittperson wichtig (Ehefrau/-mann, Freundin/Freund). Um den Verdacht auf Schlafapnoe zu bestätigen, braucht es einer Polysomnographie (Griechisch «poly» – mehrere, «somno» – Schlaf, «graphie» – Darstellung), also einer Darstellung mehrerer Körperfunktionen während des Schlafs. Diese Untersuchung musste früher in einem spezialisierten Schlaflabor durchgeführt werden. Heutzutage gibt es mobile Geräte, die von Lungenärzten ausgeliehen werden

und eine detaillierte Aufzeichnung aller wichtigen Aspekte ermöglichen. In der Behandlung von Schlafapnoe spielen neben der speziellen Nachtmaske die Lebensstil-Massnahmen wie Gewichtsreduktion, Rauchstopp und körperliche Aktivität eine Rolle.

BALDRIAN UND SCHÄFCHENZÄHLEN

Was tut man gegen Schlafprobleme? Zuerst muss man festhalten, dass die Dauer des Schlafens sehr individuell ist und sich im Laufe des Lebens verändert. Im Alter benötigen wir in der Regel deutlich

«Die Dauer des Schlafes ist sehr individuell und verändert sich im Laufe des Lebens.»

weniger Schlaf. Entscheidend ist, ob der Schlaf die nötige Erholung und Energie für die Tagesaktivitäten bringt.

Bevor man zu Schlafmitteln greift, ist es wichtig, die richtige Schlafhygiene einzuhalten. Dazu zählen Reduktion oder Weglassen von Genussmitteln, genügend körperliche Aktivität bei Tageslicht

sowie eine adäquate Schlafumgebung. Dabei ist vor allem auf die Lärm- und Lichtemission und ein bequemes Bett zu achten. Büro und Schlafzimmer sollen strikt getrennt sein. Auch die Belastung mit elektromagnetischen Feldern, die bei Natel, WLAN, PC und kabellosen Telefonen entsteht, scheint unsere «innere Uhr» zu stören. Ein weiterer Schritt ist das Einüben eines täglichen Schlafrituals: Nicht zu spät essen, immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen, morgens rasch aufstehen. Ein Nickerchen tagsüber ist tabu.

Falls alle diese Massnahmen nicht helfen, gibt es eine Reihe an naturheilkundlichen Mittel wie Extrakte aus Baldrian, Hopfen und Passionsblume. Bei Senioren kann eine regelmässige Gabe von Melatonin die Qualität des Lebensrhythmus nachhaltig verbessern. Pharmakologische Mittel sollen in der Absprache mit dem Arzt nur gezielt und kurzfristig verabreicht werden. Empfohlen wird eine s.g. Intervallbehandlung, wobei nur an 2 oder 3 Tagen pro Woche eine Schlafpille eingenommen wird. An den restlichen Tagen bleibt nichts anderes übrig, als die altbekannten ... Schafe zu zählen und zu warten, bis: *Da fällt herab ein Träumelein. Schlaf, Kindlein, schlaf!*