

Erholsamer Schlaf

Voraussetzung für die Gesundheit



Schlafstörungen behandeln

Gut geschlafen? Von wegen! Viele werden diese Frage regelmäßig mit einem Nein beantworten. Schlafstörungen sind weit verbreitet. Etwa jeder Dritte fühlt sich am Morgen nicht ausgeruht und erholt. Schlechte Voraussetzungen, um in den Tag zu starten, doch damit nicht genug: Anhaltend schlechter Schlaf wirkt sich auf die allgemeine Leistungsfähigkeit aus und kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen.

Der eine braucht nicht viel mehr als 6 Stunden, der andere 7 Stunden und der Nächste mindestens 8 Stunden Schlaf, um sich frisch und ausgeruht zu fühlen. Das persönliche Schlafbedürfnis ist zum großen Teil von der erblichen Veranlagung und der körperlichen wie geistigen Verfassung abhängig. Als Maß für erholsamen und ausreichenden Schlaf gilt also nicht die Dauer, sondern vielmehr die Qualität

des Schlafes, und dafür ist der Wechsel von verschiedenen Schlafphasen – der Leichtschlaf-, Tiefschlaf- und Traumschlafphase – erforderlich.

Mit der Schlafqualität der Deutschen steht es allerdings nicht zum Besten. Eine repräsentative Befragung zum Thema Schlaf, die das Forsa-Institut im Auftrag der Initiative „Deutschland schläft gesund“ im letzten Jahr durchgeführt

hat, zeigt: 35 Prozent fühlen sich häufig, 12 Prozent davon sogar fast jeden Tag morgens nicht ausgeruht. Lediglich bei 8 Prozent kommt dies so gut wie nie vor.

Wer schlecht schläft, wird schneller krank

Anhaltend schlechter oder unzureichender Schlaf hat nicht nur zur Folge, dass wir uns ständig müde fühlen

und schneller erschöpft sind. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sind zunehmend beeinträchtigt, was Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel und sämtliche Organsysteme hat. Die körpereigenen Abwehrkräfte sinken, Konzentrationschwierigkeiten machen sich bemerkbar, viele Betroffene leiden an Stimmungsschwankungen und reagieren schneller gereizt. Wer an chronischen Schlafstörungen leidet, hat ein deutlich höheres Risiko, krank zu werden. U. a. kann Schlafmangel zum Anstieg des Blutzuckerspiegels führen, den Blutdruck in die Höhe treiben und die Entwicklung von Depressionen begünstigen. Dass Schlafmangel tatsächlich krank machen kann, ist vielen offenbar jedoch nicht bewusst. Nur knapp ein Drittel der Menschen, die häufig oder fast jede Nacht schlecht schlafen, hat deshalb einen Arzt aufgesucht – auch das ist ein Ergebnis der Befragung.

Ursachen für schlechten Schlaf

Es gibt eine Vielzahl von Gründen und Auslösern für schlechten und gestörten Schlaf. Nicht selten sind Lebens- und Schlafgewohnheiten sowie das Schlafumfeld schuld daran, dass wir nicht zur Ruhe finden. So können u. a. stören-

de Geräusche, Licht, zu hohe oder zu niedrige Raumtemperatur, zu spätes Essen und Alkohol sowie eine unbequeme Matratze Ursache für schlechten und unruhigen Schlaf sein. In diesen Fällen lässt sich oftmals Abhilfe schaffen, wenn man die Grundregeln für gesunden Schlaf, auch unter dem Begriff Schlafhygiene bekannt, beachtet (siehe Kasten). Es gibt jedoch auch medizinische Gründe, die zu einer Beeinträchtigung des Schlafes führen. Hier kann u. a. auch das Alter mit hineinspielen.

Ältere Menschen haben einen leichteren Schlaf

Man weiß, dass im Alter der Anteil der Tiefschlafphasen

abnimmt. Das wirkt sich nicht unbedingt auf die Qualität des Schlafes aus, doch der Schlaf wird dadurch leichter. Schon leise Geräusche können am Einschlafen hindern oder den Schlaf stören. Zudem ist bei vielen älteren Menschen die „innere biologische Uhr“, die den Takt der Wach- und Schlafphasen steuert, weniger stark ausgeprägt. Dadurch verändert sich der Tag-Nacht-Rhythmus und der Schlaf verschiebt sich häufig von der Nacht in den Tag. Dank ausgedehnterer Mittagsschlafchen verändert sich die Gesamtschlafdauer über einen Zeitraum von 24 Stunden möglicherweise gar nicht, doch wer nachts länger wach liegt, fühlt sich oft weniger erholt.

Schlafhygiene – Grundregeln für gesunden Schlaf

- Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen und schaffen Sie gleichbleibende Abläufe, vielleicht ein kleines Ritual, vor dem Schlafengehen.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten, koffeinhaltige Getränke, Nikotin und Alkohol vor dem Schlafen.
- Lassen Sie den Abend langsam ausklingen. Vermeiden Sie körperliche Anstrengung und Aufregung. Bereiten Sie sich durch entspannende Tätigkeiten, z. B. Lesen oder Musikhören, auf den Schlaf vor.
- Sorgen Sie für eine behagliche Atmosphäre im Schlafzimmer. Der Raum sollte kühl, ruhig und abgedunkelt sein.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie bequem liegen und eine für Sie geeignete Matratze haben.
- Wälzen Sie sich nicht im Bett herum, wenn Sie nicht schlafen können. Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit entspannenden Tätigkeiten.
- Bewegen Sie sich tagsüber regelmäßig, am besten an der frischen Luft.

Manche Erkrankungen, für die ältere Menschen besonders anfällig sind, können sich ebenfalls auf die Schlafqualität auswirken. Dazu gehören z. B. Herz- und Lungenerkrankungen, Diabetes mellitus, chronische Schmerzen, Probleme bei der Blasenentleerung, Störungen des zentralen Nervensystems wie Parkinson und Demenz. Nicht zu vergessen sind psychische Belastungen wie Ängste, Sorgen und Trauer. Zudem stehen bei einigen Medikamenten Ein- und Durchschlafstörungen auf der Liste der unerwünschten Nebenwirkungen. Dies ist u. a. für manche Bluthochdruckmittel, Antiparkinsonmittel, Antidepressiva und Schmerzmittel bekannt.

Schlafstörungen behandeln

Wer beständig und länger als einen Monat keinen erholsamen Schlaf findet, sollte mit Hilfe seines Arztes den Ursachen der Schlafprobleme auf den Grund gehen. Nicht nur viele äußere Störfaktoren lassen sich abschalten, es gibt auch verschiedene therapeutische Möglichkeiten.



Nehmen Sie Beruhigungs- und Schlafmittel nicht eigenmächtig ein. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, was Ihnen helfen kann.

Zunächst sollte man versuchen, auf Schlaf- und Beruhigungsmedikamente zu verzichten. Die erste wichtige Maßnahme ist die Überprüfung des Schlafverhaltens und der Schlafhygiene. Der nächste Schritt kann die Anwendung von Entspannungstechniken (z. B. autogenes Training, Yoga und Meditation) sein. Entsprechende Kurse werden u. a. in Volkshochschulen und Gesundheitszentren angeboten. Gehören psychische Belastungen und Depressionen zu den Ursachen der Schlafstörungen, ist eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll.

Sind diese Maßnahmen nicht ausreichend, wird der Arzt möglicherweise Medikamente empfehlen. Es gibt verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente (z. B. Benzodiazepine und Z-Substanzen)

sowie frei verkäufliche Medikamente gegen Schlafstörungen. Sie sollen das Einschlafen erleichtern und nächtliches Aufwachen verhindern. Neben chemischen Arzneimitteln können natürliche Präparate gegen Unruhe und Schlafstörungen helfen. So lässt sich z. B. mit natürlichen Wirkstoffen die Ausschüttung von Stresshormonen regulieren, was einen beruhigenden und entspannenden Effekt hat.

Grundsätzlich ist bei allen Schlaf- und Beruhigungsmitteln zu beachten, dass sie nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden sollten. Einige Schlafmittel können – gerade bei älteren Patienten oder wenn außerdem noch andere Medikamente eingenommen werden – schwerwiegende Nebenwirkungen haben und abhängig machen.



Informationen zu Medikamentenwechselwirkungen im Alter, u. a. mit Hinblick auf eine medikamentöse Therapie von Schlafstörungen, finden Sie in der aktuellen DSL-Broschüre „Medikamente im Alter. Risiken von Neben- und Wechselwirkungen vermeiden“. Die Broschüre kann kostenfrei bei der DSL oder im Internet bestellt werden: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn. www.medikamente-im-alter.de

Gestörte Nachtruhe durch Schnarchen



74 Prozent der Frauen und 61 Prozent der Männer geben an, dass ihr Partner oder ihre Partnerin schnarcht. In zwei Drittel der Fälle werden die Partnerinnen oder Partner dadurch in ihrer Nachtruhe gestört (1).

„Schnarchen ist eine Doppelbelastung“, sagt Professor Dr. Helmut Teschler, Vorsitzender der Initiative „Deutschland schläft gesund“ (DSG). Sowohl der Schnarchende als auch die Partnerin oder der Partner sind betroffen. Doch obwohl viele von ihrer schnarchenden Partnerin oder ihrem schnarchenden Partner gestört werden, dringen die wenigsten darauf, deswegen ärztliche Hilfe aufzusuchen. Lediglich fünf Prozent haben ihre Partnerin oder ihren Partner darum gebeten (1). Dabei kann regelmäßiges Schnarchen ein Zeichen für schwerwiegendere Krankheiten sein. „Bei vielen Schnarchenden kommt es zusätzlich zu Atempausen, die länger als zehn Sekunden dauern und mit Schlafunterbrechungen einhergehen können. Dann spricht man von Schlafapnoe, und das muss unbedingt ärztlich behandelt werden“, warnt Teschler. Unbehandelte Schlafapnoe beeinträchtigt die Lebensqualität und geht oft einher mit ernstesten Begleit- und Folgeerkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen wie chronischer Bronchitis, COPD, asthmatischen Beschwerden oder chronischem Husten. Schlaganfälle, schlecht kontrollierter Diabetes und Depressionen stehen ebenfalls damit im Zusammenhang.

Wer regelmäßig unter Schlafproblemen, insbesondere unter Schnarchen, leidet, sollte sich also untersuchen lassen und nicht etwa denken, Schnarchen sei schicksalhaft und sowieso nicht zu ändern. Die Schlafmedizin kann Menschen mit Schnarch- und Schlafproblemen helfen. Allerdings fehlt es in Deutschland an entsprechenden Angeboten: So beträgt die Wartezeit für einen Schlaflaborplatz in vielen Regionen unseres Landes zwischen drei und neun Monate. Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ fordert deshalb eine flächendeckende schlafmedizinische Diagnostik und Versorgung in Deutschland. „Erholsamer Schlaf muss, neben Ernährung und Bewegung, zu einem wichtigen Pfeiler der Gesundheitsprävention und als solcher gesetzlich verankert werden“, so Teschler.

Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ will ein Bewusstsein für gesunden Schlaf schaffen und über die Folgen von ungesundem Schlaf aufklären. Die Ergebnisse einer Umfrage zum Thema Schnarchen hat die Initiative zum Anlass für einen Themenfokus „Schnarchen: Ursachen, Folgen, Abhilfe“ genommen. Auf der Website deutschland-schlaeft-gesund.de finden Sie dazu viele Infos, Tipps und Neuigkeiten rund um das Thema Schnarchen.

(1) Ergebnisse der Umfrage zum Thema Schnarchen, die das Markt- und Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der DSG im November 2018 durchgeführt hat.