

# ruhig

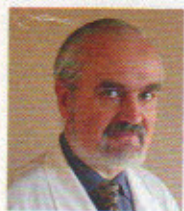
Schlafstörungen quälen etwa jeden fünften Österreicher irgendwann in seinem Leben. Die Ursachen sind äußerst vielfältig – aber in den meisten Fällen gut zu behandeln. Vorausgesetzt, sie werden auch richtig diagnostiziert.



# schlafen

Wer ist nicht schon einmal nachts wach gelegen, konnte nicht (wieder) einschlafen, im Kopf zahllose Probleme, die nachts noch größer und drückender wirken? Durch den folgenden Tag schleppt man sich müde und übel gelaunt und macht Fehler bei Routineaufgaben, die sonst mühelos von der Hand gehen. Schlafstörungen beeinflussen die Konzentrationsfähigkeit und die Befindlichkeit, chronischer Schlafmangel hat weitreichende Folgen für Psyche und Gesundheit.

Dennoch braucht sich niemand, der einmal eine oder mehrere Nächte nicht gut schläft, Sorgen zu machen. Schlafstörungen zählen – neben Kopfschmerzen – zu den häufigsten psychosomatischen Beschwerden: Zirka jeder dritte Erwachsene leidet gelegentlich unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen. „Etwa vor einer Prüfung ein paar Nächte nicht gut zu schlafen ist normal“, beruhigt Prof. DDr. Josef Zeitlhofer, Facharzt für Neurologie an der Universitätsklinik Wien. „Von einer Schlafstörung kann man erst dann sprechen, wenn die Ein- oder Durchschlafprobleme mindestens vier Wochen lang anhalten.“ In Österreich leiden 10 bis 20 Prozent aller Erwachsenen unter solch einer chronischen Schlafstörung, die sie im Alltag erheblich beeinträchtigt. Die Tendenz nimmt mit steigendem Alter zu.



*Prof. DDr. Zeitlhofer: „Das Führen eines Schlafstagebuchs hilft dem behandelnden Arzt, die Ursache der Schlafstörung abzuklären.“*

Durchschnittlich brauchen erwachsene Menschen sechs bis acht Stunden Schlaf pro Tag, Kurzschläfer auch etwas weniger, Langschläfer auch etwas mehr. Gerechnet wird dabei die Gesamtschlafzeit von „Licht aus“ bis zum Aufstehen. Wichtiger als die Stundenanzahl ist, ob man sich am Morgen ausgeschlafen und fit fühlt. Ist dies über mehrere Wochen nicht der Fall, bedarf es einer gründlichen ärztlichen Anamnese, denn Schlafprobleme können sehr viele Ursachen haben und müssen auch dementsprechend differenziert behandelt werden.

## Unterschiedliche Ursachen

„Die Ursachen können neurologischer, psychiatrischer, internistischer oder psychophysiologischer Natur sein. Um dies abzuklären, ist ein sogenanntes Schlafstagebuch hilfreich“, erklärt Prof. Zeitlhofer. „Im Schlafstagebuch werden abends und morgens Details zum Schlafverhalten, aber auch zu Stimmung, Medikamenten und Gewohnheiten notiert. Die Ergebnisse helfen, die richtige Diagnose zu stellen und die passende Behandlung zu wählen.“ Je nach Art der Schlafstörung muss eine weitere Abklärung, etwa eine ambulante oder eine in einem Schlaflabor durchgeführte Untersuchung, erfolgen.

## HAUSMITTEL & MEDIKAMENTE

### Schlaftrunk

Eine Tasse Kräutertee (Baldrian, Melisse, spezielle „Abendteemischungen“ aus der Drogerie oder Apotheke) oder ein Glas heiße Milch mit Honig wirkt beruhigend und hilft – mit Ruhe genossen –, die Anspannung des Tages hinter sich zu lassen. Rotwein eignet sich nur in kleinen Mengen als Schlaftrunk: Zu viel Alkohol verschlechtert die Schlafqualität, insbesondere in der zweiten Nachthälfte.

### Bäder

Ein heißes Bad, eventuell mit Lavendel- oder Melissenzusatz, wirkt blutdrucksenkend und fördert einen ruhigen Schlaf. Aber auch ein warmes Fußbad ist hilfreich, insbesondere, wenn Sie am Abend zu kalten Füßen neigen.

### Hopfen

Aber in Form von Dragees, nicht als Bier! Denn die Flüssigkeit nach ein paar Bier will auch wieder abgegeben werden, und das bedeutet, dass Sie mitten in der Nacht aufstehen müssen.

### Spazieren gehen

Ein gemächlicher (!) Spaziergang hilft manchen, Spannungen abzubauen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Manche Menschen werden davon aber auch erst so richtig munter.

### Medikamente

Eine Tablette nehmen und endlich wieder schlafen können – das klingt für jeden, der Schlafstörungen am eigenen Leib kennt, geradezu erlösend. Und in manchen Situationen ist die medikamentöse Therapie auch eine wirkliche Hilfe. Allerdings: Eine Dauerlösung sind „Schlafmittel“ nicht. Zum einen, weil sie wegen ihres Suchtpotenzials nur über einen begrenzten Zeitraum eingenommen werden dürfen. Zum anderen, weil die eigentlichen Gründe der Schlafstörung oft weiterbestehen und die Behandlung die Symptome häufig nur vorübergehend beseitigt.





Sehr häufig ist etwa die sogenannte „psychophysiologische Insomnie“ – die Schlaflosigkeit, die sich „verselbständigt“ hat: Irgendwann einmal gab es gute Gründe dafür (Stress, Geldsorgen, eine Krankheit), aber auch nach Wegfall dieser Auslöser bleibt die Schlaflosigkeit bestehen: Die Angst, nicht schlafen zu können, hält den Betroffenen vom Schlafen ab – ein übler Teufelskreis. In solchen Fällen ist eine psychologische oder psychotherapeutische Beratung sinnvoll, Medikamente können begleitend helfen.

Aber oft haben die Schlafstörungen auch handfeste körperliche Ursachen: Schmerzen, etwa durch Bandscheibenprobleme, nach Operationen, aber auch nach einem Schlaganfall oder als Folge einer Erkrankung, können das Durchschlafen unmöglich machen. Hier steht eine effiziente Schmerztherapie im Vordergrund.

### Unterschätztes Schnarchen

Immerhin 4 Prozent der Bevölkerung leiden an der sogenannten Schlafapnoe, an häufigen Atempausen während des Schlafs. Vor allem Männer ab 50 sind betroffen. Die Schlafapnoe geht mit starkem Schnarchen und meist mit Übergewicht einher, Alkohol verschärft das Problem. Eine genaue Diagnose kann in einem Schlaflabor gestellt werden. „Meist sind es die Partner, welche die Diagnose stellen: Sie berichten von Schnarchen und Atempausen während des Schlafs, gefolgt von einem tiefen, geräuschvollen Atemzug“, erläutert Dr. Katharina Mühlbacher, Oberärztin und Leiterin des Schlaflabors im Wiener Herz-Jesu-Krankenhaus. „Abgesehen von der Tagesmüdigkeit und der verminderten Konzentrationsfähigkeit, bringt die Schlafapnoe auch ein stark erhöhtes Sekundenschlafisiko mit sich. In einigen Berufsgruppen, etwa bei Lkw-Fahrern, kann das schreckliche Folgen haben. Weiters ist – durch die verminderte Sauerstoffaufnahme – das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöht.“ Heftiges, unregelmäßiges Schnarchen ist daher ein Warnsignal, das ernst genommen und abgeklärt werden muss. Die Schlafapnoe ist zwar nicht heilbar, die Symptome können aber mit gutem Erfolg behandelt werden.



*Oberärztin Dr. Mühlbacher:  
„Heftiges, unregelmäßiges  
Schnarchen ist ein Warnsignal,  
das ernst genommen und  
abgeklärt werden muss.“*

Dies sind aber nur einige der Ursachen, die einer Schlafstörung zugrunde liegen können. Möglich sind auch psychische Auslöser, wie etwa eine Depression, bestimmte psychiatrische Erkrankungen, weiters Umweltfaktoren wie Lärm oder auch bestimmte Medikamente, eine Störung des natürlichen Rhythmus durch Schichtarbeit und vieles mehr. Auch die Wechseljahre und andere hormonelle Veränderungen können Einfluss auf den Schlaf haben.

Wichtig ist daher die Bereitschaft des Betroffenen, sich mit dem Schlafproblem zu beschäftigen. „Viele Menschen machen sich unnötig Sorgen, weil sie falsche Vorstellungen haben, wie gesunder Schlaf aussieht. In den letzten Jahren hat viel Aufklärung um das Thema Schlafstörungen stattgefunden“, weiß Prof. Zeithofer. Der gedankenlose Griff zur Schlaftablette ist nur bedingt hilfreich. Wer sich hingegen mit den Wurzeln seiner Schlaflosigkeit auseinandersetzt, hat das Problem schon fast im Griff. ■

## KLEINER SCHLAFRATGEBER

**Leiden Sie unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen? Mit diesen acht einfachen Maßnahmen wird Ihre Nachtruhe erholsamer.**

**Befreien Sie Ihr Schlafzimmer** von allem, was nichts mit dem Schlaf zu tun hat: Fernseher, Radio. Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen, vielleicht auch zum Lesen vor dem Einschlafen, aber nicht zum Arbeiten, Grübeln et cetera.

**Verbannen Sie alle Uhren** aus Ihrem Schlafzimmer und vom Weg zur Toilette. Stellen Sie einen Wecker so auf, dass Sie in der Nacht die Uhrzeit nicht lesen können.

**Sorgen Sie für dunkle und stille Atmosphäre.** Wenn nötig, schaffen Sie dicke Vorhänge an, oder verlegen Sie Ihr Schlafzimmer in einen anderen Raum der Wohnung.

**Lernen Sie Entspannungsübungen**, wie autogenes Training oder die „progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“. Kurse gibt es in allen Volkshochschulen.

**Achten Sie auf einen regelmäßigen Rhythmus.** Gehen Sie – auch am Wochenende und im Urlaub – zu festen Zeiten ins Bett, und stehen Sie regelmäßig zur gleichen Uhrzeit auf. In der ersten Zeit kann es helfen, die erwartete Schlafenszeit absichtlich etwas zu reduzieren (etwas später schlafen gehen, etwas früher aufstehen).

**Besorgen Sie sich ein „Grübelbuch“**, in dem Sie die Themen aufschreiben, die Sie während des Tages belastet haben. Notieren Sie sich daneben einen Zeitpunkt, zu dem Sie am nächsten Tag wieder an diese Themen denken werden. Machen Sie „Feierabend im Kopf“.

**Entwickeln Sie ein festes Abendritual:** Etwa 45 Minuten vor dem Schlafengehen sollten Sie Körper und Geist mit einem immer gleichen Ritual auf das Einschlafen vorbereiten – etwa mit einer Entspannungsübung, Lesen, Musikhören oder einem „Schlummertrunk“ (Entspannungstee, Milch mit Honig). Alkohol (zum Beispiel ein Glas Wein) sollten Sie nur trinken, wenn keine Schlafapnoe vorliegt. Manche Menschen baden oder duschen auch am Abend. Keinesfalls sollten Sie am Computer sitzen, fernsehen oder Hausarbeit erledigen.

**Stehen Sie auf, und verlassen Sie das Schlafzimmer**, wenn Sie in der Nacht wach liegen. Setzen Sie sich immer an die gleiche Stelle (in Ihren „Grüfelsessel“). Sie können lesen, Musik hören oder auch, wenn nötig, über die Probleme des Tages nachdenken. Aber machen Sie kein helles Licht, und lassen Sie sich nicht verleiten, die Zeit mit Hausarbeit, am Fernseher oder am Computer zu verbringen. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie schläfrig sind.