



Wir schlafen nicht

Schlafstörungen nehmen zu. Schon bis zu 25 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind betroffen. Expertinnen und Experten warnen vor einer neuen Unkultur des Nichtschlafens.



OA Dr. Rudolf Pokorny,
Stationsleiter des Schlaf-
labors im Landeskrankenhaus
Hohegg

„Schlafen ist unmodern geworden. In unserer heutigen Zeit herrscht ein Geist, der immer mehr Menschen dazu bringt, rund um die Uhr zu agieren, keine Sekunde Zeit zu verschwenden und sich dann ‚auf Knopfdruck‘ eine Portion Powerschlaf holen zu wollen. Das klappt aber meist nicht“, sagt einer, der es wissen muss, denn er ist Schlafmediziner und Stationsleiter des Schlaflabors im Landeskrankenhaus Hohegg: OA Dr. Rudolf Pokorny berichtet, dass zwischen 15 und 25 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher unter Schlafstörungen leiden, wovon 15 Prozent ausgeprägte und medizinisch behandlungsbedürftige Schlafstörungen aufweisen. „Die Bereitschaft, den Schlaf als notwendige und wichtige Erholungszeit anzuerkennen, hat abgenommen. Sehr eindrucksvoll kann man das nachvollziehen, wenn man sich Satellitenbilder anschaut und sieht, wie viel Licht auf der Welt rund um die Uhr ‚herrscht‘. Schlaf wird von vielen als lästig empfunden, doch wenn er dann fehlt, geht etwas Entscheidendes ab.“

Stress macht schlaflos

Pokorny sieht dabei – wie viele Fachleute – auch Zusammenhänge mit dem zunehmenden Stress

unserer Zeit, unterscheidet aber zwischen den Auswirkungen von „positivem“ Eustress und „negativem“ Distress: „Der klassische Manager, der bei seiner Arbeit unter positiver Anspannung steht, am Abend aber zufrieden nach Hause geht und gut abschalten kann, ist nicht unbedingt gefährdet, eine Schlafstörung zu entwickeln. Anders steht es um die vielen, immer mehr werdenden Menschen, die unter immer mehr Stress stehen und aus Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes immer mehr leisten, nur nicht krank werden oder im Job ‚fehlen‘ wollen. Das sind Belastungen, die definitiv den Schlaf rauben können“, sagt der Experte.

Woran erkennt man eine Schlafstörung?

Es gibt zwei Kardinalsymptomatiken, die sich in den Aussagen Betroffener spiegeln: Die einen berichten davon, dass sie nicht ein- oder durchschlafen können und dies als sehr störend empfinden; die anderen können zwar nachts schlafen, doch ist dieser Schlaf nicht erholsam und sie leiden tagsüber oft unter quälender Müdigkeit.

Trifft einer dieser Berichte zu, so liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine echte Schlaf-

Foto: Fotolia

Landeskrankenhaus
HOHEGG

Hoheggerstraße 88
2840 Gröden
Tel.: 02644/6300-0
www.hohegg.lknoe.at



der Merkfähigkeit bis hin zu Burnout und Depression reichen", erklärt Pokorny. „Das andere sind weit gefasst gesagt Herzkreislaufprobleme wie erhöhter Blutdruck oder ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.“ Welche Folgeprobleme sich entwickeln, ist auch von der Art der Schlafstörung abhängig, und hier unterteilt die Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin vier Gruppen (siehe Kasten Seite 18).

Achtung: Schlafapnoe!

Am häufigsten, wengleich auch oft unterschätzt, ist laut Expertenurteil der durch Begleiterkrankungen gestörte Schlaf. Ein schlagendes Beispiel dafür ist die sogenannte Schlafapnoe, bei der es durch das Erschlaffen der Rachenmuskulatur im Schlaf zu einem Verschluss der oberen Luftwege kommt. Die Schlafapnoe steht immer in Verbindung mit Schnarchen, und der Atemstillstand kann von zehn Sekunden bis zu einer Minute dauern. Die Schlafqualität wird dadurch empfindlich gestört, was naturgemäß erhebliche Auswirkungen auf die Befindlichkeit hat. Betroffene erwachen unausgeschlafen, fühlen sich erschöpft, können sich nur schlecht konzentrieren und verspüren immer wieder eine extreme Müdigkeit. „Von Schlafapnoe betroffen sind in unseren Breiten zumindest fünf Prozent der Bevölkerung, aber leider wird wegen ein bisschen schnarchen nur selten ein Arzt aufgesucht. Meist kommen die Betroffenen nicht aus eigenem Antrieb, sondern weil es ihre Partner so wünschen“, berichtet Pokorny.

Wichtige Selbsthilfe

Schlafapnoe ist also jedenfalls ein Fall für den Arzt, bei vielen anderen schlafassoziierten Prob-

störung vor, und diese kann gravierende Folgen haben.

Schlaflosigkeit und die Folgen

Auch bei diesen Folgen unterscheiden die Experten zwei Gruppen. „Das eine sind die mehr oder weniger psychischen Folgen von vor allem Müdigkeit, die zu einer Einschlafneigung tagsüber führt: Hier können die Konsequenzen von Konzentrationsstörungen und Problemen bei

„Wir schlafen, und dieses Leben ist ein Traum, nicht im metaphorischen oder poetischen, sondern im tatsächlichen Sinn.“

Fernando Pessoa, „Das Buch der Unruhe“

einschlafen
durchschlafen
erholt aufwachen



Calmaben

Das Ein- und Durchschlafmittel
aus Ihrer Apotheke

Über Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

rezeptfrei

„Das Kunststück der Lebensweisheit ist, den Schlaf jeder Art zur rechten Zeit einzuschieben wissen.“

Friedrich Nietzsche,
„Werke II - Morgenröte“

lemen kann man aber auch selbst so einiges tun, um die Situation zu verbessern. „Selbsthilfe ist dort wichtig und richtig, wo es um Schlafstörungen wegen sogenannter schlechter Schlafhygiene geht“, erklärt der Experte. „Die richtige Schlafhygiene umfasst etwa Maßnahmen wie das Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus - das heißt konstante Zubettgeh- und Aufstehzeiten, möglichst kein Tagesschlaf - aber auch keine aufregenden Aktivitäten, kein Koffein und Nikotin, keine schweren Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen, den Tag langsam ausklingen lassen, die körperliche und geistige Anspannung zurücknehmen, eventuelle Störquellen wie Lärm oder zu große Wärme oder Kälte im Schlafzimmer ausschalten, vielleicht auch kleine angenehme Schlafengehrituale schaffen.“

Die Angst vor dem Schlafengehen

Apropos „angenehm“: Viele - oft sind es bereits schlafgestörte - Menschen haben schon grundsätzlich nicht die richtige Einstellung zum Zubettgehen. Das Bett ist für sie kein Hort der Entspannung, sondern sie meiden oder verzögern das Schlafengehen oft, weil sie Angst davor haben, nicht ein- oder durchzuschlafen zu können. Die Folge sind zum Beispiel Legionen von „Fernsehschläfern“, die oft noch Stunden vor der laufen-

den Flimmerkiste dahindämmern und erst spätnachts „richtig“ zu Bett gehen. Hier könnten etwa die schon angesprochenen kleinen Rituale helfen - ein Glas eines feinen, nichtalkoholischen Getränks vor dem Schlafengehen oder leise Musik zum Einschlafen wären zwei Expertentipps.

Ein Fall für den Arzt

Wenn es trotz aller selbst versuchten Maßnahmen aber doch nicht klappt mit dem Schlafen, so sollte man keinesfalls zögern, den Gang zum Arzt anzutreten, denn Schlafstörungen können sich zu chronischen Leiden auswachsen, die dann nur mehr schwer zu beseitigen sind. „Der Allgemeinmediziner ist die erste Anlaufstelle, und er sollte entscheiden, welcher nächste Schritt zu gehen ist“, sagt Pokorny. „Oft hilft es, Schlafprobleme mit psychologischer oder psychiatrischer Hilfe anzugehen; ist hingegen ein körperliches Problem wie etwa die Schlafapnoe der Auslöser für die Schlafstörung, so sollte man sich an den Lungenspezialisten im Schlaflabor wenden.“

Volkswisheiten?

Zum Schluss noch die Expertenmeinung zu ein paar hartnäckigen Gerüchten rund um den Schlaf. So heißt es etwa immer wieder, dass der Mensch acht Stunden Schlaf braucht. Was ist dran an dieser Maxime? Pokorny: „Grundsätzlich ist das nicht falsch, wobei die benötigte Schlafdauer aber auch altersabhängig ist, denn Neugeborene schlafen etwa bis zu 18 Stunden. Der Erwachsene benötigt in der Regel sechs bis acht Stunden, aber auch hier gibt es individuelle Unterschiede.“

Ein anderer oft gehörter Leitsatz lautet: „Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste.“ Pokorny dazu: „Betrachtet man die Ergebnisse einer Polysomnographie, so zeigt sich, dass in den ersten drei Stunden des Schlafens die längsten Tiefschlafphasen liegen, die auch für die Erholbarkeit des Schlafs verantwortlich sind. Ob man diese vor oder nach Mitternacht ‚absolviert‘, ist eigentlich ohne Belang.“

Und nun noch zum oft propagierten Glas Wein als Einschlafhilfe, dem der Experte eine eindeutige Absage erteilt: „Zum einen bringt das nur sehr kurzfristige Entspannung und ist für die Verbesserung der Schlafstruktur nicht geeignet, denn der Tiefschlaf wird dadurch eher verkürzt, und auch die Schlafstadienverteilung wird gestört. Zum anderen kann sich aus einer solchen Gewohnheit letztlich auch ein Suchtproblem ergeben, denn wenn man Alkohol trinkt, weil man sich davon einen Nutzen verspricht, ist die Chance, davon abhängig zu werden, leider nicht klein. Also Hände weg von Alkohol als Einschlafhilfe.“

GABRIELE VASAK ■

AN WELCHER SCHLAFSTÖRUNG LEIDEN SIE?

+ Dyssomnien (Einschlaf-, Durchschlafstörungen, extreme Tagesmüdigkeit)

Im Körper gelegene Ursachen: Schlaflosigkeit, Narkolepsie, Tagesmüdigkeit, Schlafapnoe, periodische Bewegungen der Gliedmaßen, Syndrom der ruhelosen Beine

Von außen einwirkende Faktoren: schlechte Schlafhygiene, umweltbedingte oder höhenbedingte Schlafstörung, nächtliches Essen und Trinken, medikamenten- oder schadstoffbedingte Schlafstörungen durch Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus: Zeitonenwechsel (Jetlag), Schichtwechsel-Schlafstörung und andere Störungen des zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus

+ Parasomnien (Störungen des Schlafprozesses)

Schlafwandeln, Sprechen im Schlaf, Alpträume, traumschlafbezogene Störungen, nächtliches Zähneknirschen, Bettnässen und vieles mehr

+ Gestörter Schlaf als Begleiterkrankung von ...

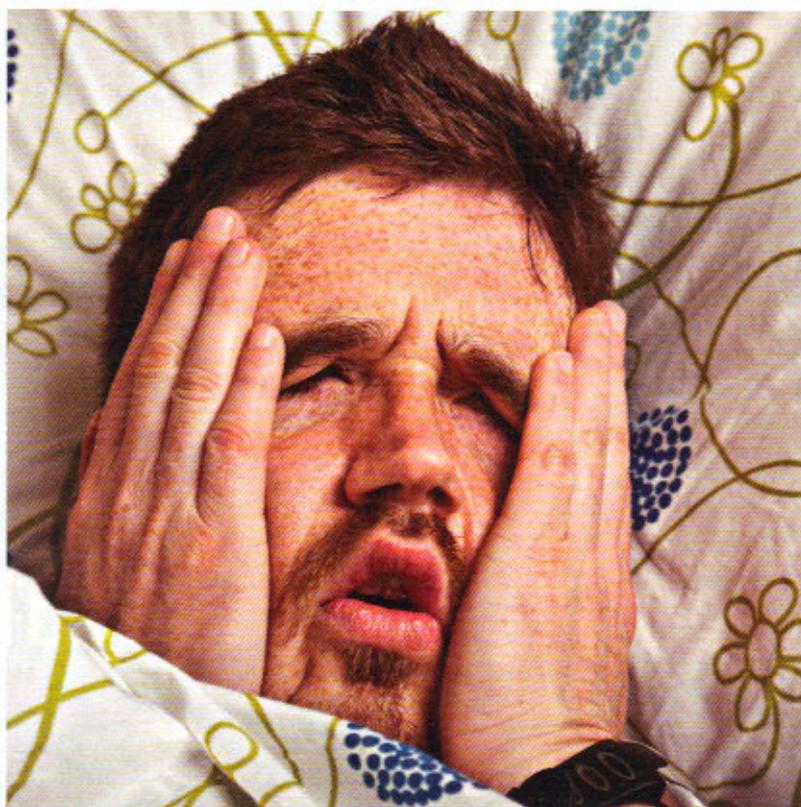
... psychiatrischen und neurologischen Erkrankungen, bei Infektionskrankheiten wie der Schlafkrankheit, bei nächtlichem Asthma, chronischer Bronchitis, Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre, Magengeschwüren usw.

+ Andere Schlafstörungen

Kurzschläfer, Langschläfer, Myoclonus, menstruations- und schwangerschaftsassozierte Schlafstörungen usw.

10 Tipps zur Schlafhygiene erhalten Sie auf Seite 20.

10 Tipps zur Schlafhygiene



„Wir singen oft Wiegenlieder für unsere Kinder, damit wir selbst schlafen können.“

*Khalil Gibran,
„Sämtliche Werke“*

1 Das Bett und die unmittelbare Schlafumgebung sind als Ruhezone nur für den Schlaf reserviert. Fernsehen, Essen, Lesen, Grübeln, Streiten und Telefonieren sollten gedanklich nicht mit dem Bett assoziiert werden und haben deshalb im Schlafzimmer nichts verloren.

2 Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre im Schlafrum: Er soll licht- und lärmfrei sein, die richtige Einschlaf-Temperatur liegt bei 14 bis 18° C. Lüften vor dem Schlafengehen bringt ausreichend Sauerstoff.

3 Handys und andere elektronische Geräte, die Elektromog verursachen können, haben im Schlafzimmer keinen Platz.

4 Zirka vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte man keine anregenden Substanzen mehr zu sich nehmen.

5 Drei Stunden vor dem Schlafen keine größeren Mengen essen und trinken. Wenn

Magen und Darm beschäftigt sind, wird der Schlaf unruhiger und oberflächlicher. Das gilt natürlich auch für nächtliche Besuche am Kühlschrank.

6 Wer unter Durchschlafstörungen leidet, lässt den Nachmittagsschlaf besser aus.

7 Nehmen Sie Sorgen nicht mit ins Bett. Probleme, die einem Kopfzerbrechen bereiten, sollte man nach Möglichkeit vor dem Schlafengehen gedanklich abarbeiten. Wenn man nachts aufwacht und zu grübeln beginnt, empfiehlt es sich, das Bett zu verlassen und zu versuchen, sich zu entspannen.

8 Je regelmäßiger Ihr Schlaf-Wach-Rhythmus ist, desto einfacher ist das Einschlafen für Ihren Körper. Deshalb immer möglichst um die gleiche Zeit ins Bett gehen - und auch um die gleiche Zeit aufstehen, möglichst auch am Wochenende.

9 Für Müdigkeit sorgen: Sport ist wichtig für die Gesundheit - und macht müde. Auspowern am Abend ist jedoch tabu, weil der Körper dadurch über Stunden in Leistungsbereitschaft versetzt wird.

10 Zur Ruhe kommen: Lassen Sie den Tag langsam ausklingen und vermeiden Sie zwei Stunden vor dem Schlafengehen anstrengende geistige und körperliche Tätigkeiten.



FOTOS: BILDAGENTUR WILDHAUSEL, ISTOCK/PHOTO