



SCHLAFEN SIE GUT!

Schlafstörungen betreffen fast jeden.

Wir geben Tipps, wie Sie damit konstruktiv umgehen.

Warum genau wir schlafen, ist wissenschaftlich noch ungeklärt. Aber klar ist: Ohne Schlaf geht es nicht. Nach einem guten Schlaf fühlt man sich frisch, fit und ausgeruht. Es klappt besser mit der Konzentration und die Laune ist meist gut. Zu wenig oder schlechter Schlaf über längere Zeit dagegen macht krank. Schlafstörungen gehören in Deutschland heute zu den am weitesten verbreiteten Befindlichkeitsstörungen. Und die Zahl der Betroffenen steigt. Aber es gibt auch gute Nachrichten: Schlafen kann man lernen. Und sehr viele Schlafstörungen verschwinden von selbst.

VOLKSKRANKHEIT SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafstörungen scheinen sich in der Bevölkerung immer weiter zu verbreiten: Klage 2009 bereits circa die Hälfte aller Befragten über Ein- oder Durchschlaf-Probleme, sind es 2016 schon fast 80 Prozent. Fast jeder zehnte Berufstätige leidet sogar unter schweren Schlafstörungen, die sich negativ auf den Alltag auswirken.

Woran dieser starke Anstieg der wahrgenommenen Schlafstörungen liegt, lässt sich nur schwer eindeutig ermitteln. Schlafmediziner und Psychologen schreiben den aktuellen Veränderungen in der Arbeitswelt und im Privatleben eine wichtige Funktion zu: Unsichere Arbeitsverhältnisse, permanenter Stress und Arbeiten an der Leistungsgrenze können Schlafstörungen auslösen, genauso wie Schichtdienst, unregelmäßige Arbeitszeiten oder Arbeit auf Abruf. Dauernde Erreichbarkeit via Computer und Smartphone treiben den täglichen Stresspegel auch in der Freizeit nach oben: Etwa jeder Achte kümmert sich abends und am Wochenende noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages – mit negativen Auswirkungen auf den eigenen Schlaf.

JEDER SCHLÄFT ANDERS GUT

Oft setzen sich Betroffene aber auch durch falsche Vorstellungen über das, was gesunder Schlaf ist, unter Druck oder diagnostizieren sich selbst als schlafgestört. Die oft genannten acht Stunden Schlaf sind ein statistischer Wert, keine medizinische Empfehlung: Die Zeitspanne, wie lange Menschen schlafen müssen, um sich danach ausgeruht zu fühlen, liegt zwischen vier und zwölf Stunden.

Diese individuelle „Schlafenszeit“ wird von unterschiedlichen Faktoren bestimmt. Einer dieser Faktoren sind die Gene: Ob man mit wenig Schlaf auskommt oder eher zu den „Langschläfern“ zählt, die mindestens acht Stunden benötigen, scheint genetisch mitbedingt zu sein. Das heißt: „Langschläfer“ werden auch mit einem sehr disziplinierten Umgewöhnungsprogramm nicht zu „Kurzschläfern“. Sie können lediglich die Zeitspanne, die ihr Körper für einen erholsamen Schlaf braucht, ein wenig verkürzen.

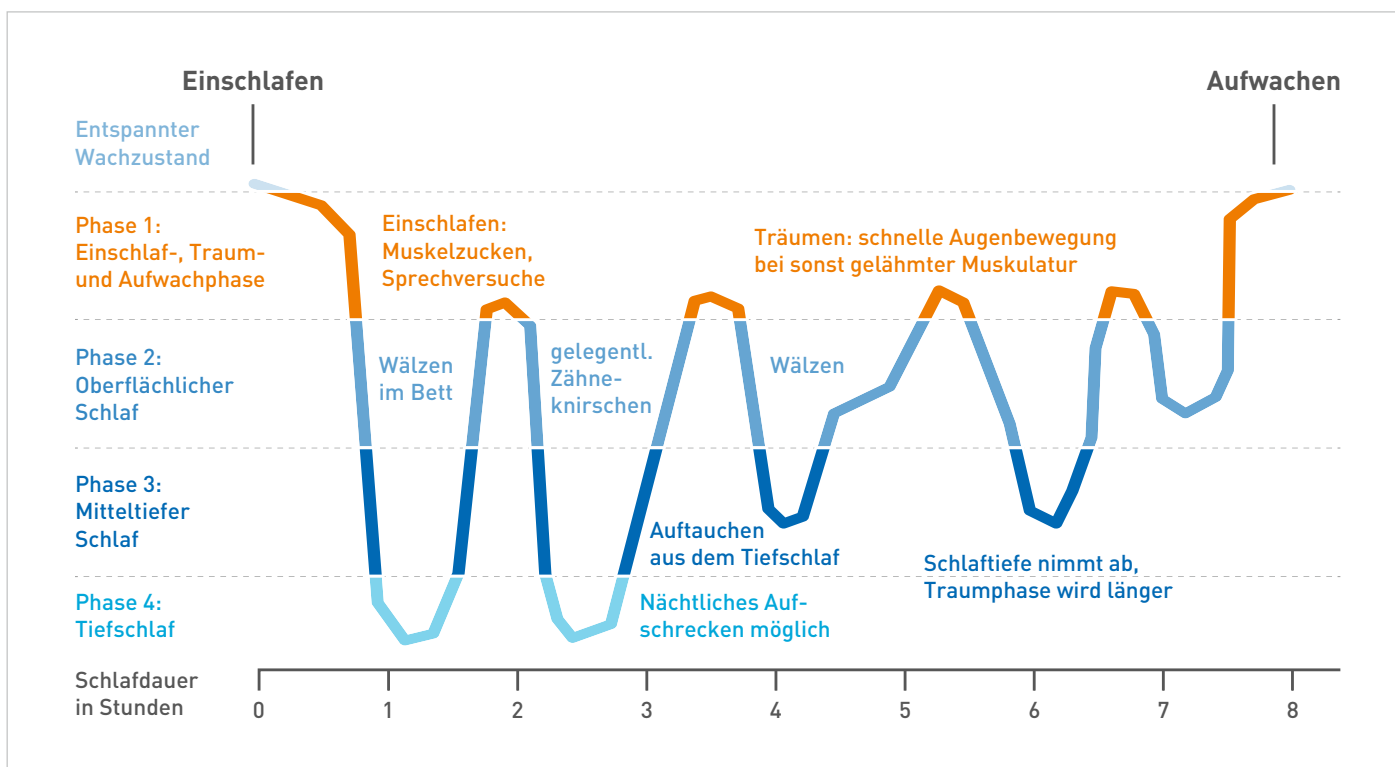
Ein anderer wichtiger Faktor ist das Alter: Junge Menschen haben ein sehr viel stärker ausgeprägtes Schlafbedürfnis als ältere Menschen. Sie können aber auch oft Schlafmangel – zum Beispiel ein durchgefeiertes Wochenende – sehr viel

besser kompensieren. Schlaf nachzuholen ist tatsächlich möglich, „vorschlafen“ dagegen leider nicht. Zentral sind auch die Lebensumstände: Wer gerade psychischen oder körperlichen Stress hat oder hatte, reagiert darauf oft mit einem gesteigerten Schlafbedürfnis. Gleichzeitig ist Stress aber leider auch ein wirksamer Schlafstörer.

SCHLAF – EINE KOMPLIZIERTE ANGELEGENHEIT

Wie gesund oder erholsam der Schlaf ist, hängt nicht nur von der Länge insgesamt ab. Wirklich erholsam wird er erst, wenn er einen typischen Phasenverlauf nimmt. Denn: Heute weiß man, dass sich der nächtliche Schlaf in einzelne Phasen aufteilt. Insgesamt vier Non-REM-Phasen und die zwischengelagerten REM-Schlafphasen wechseln sich dabei nach einem immer gleichen Muster ab. Ein solcher Zyklus dauert etwa 90 Minuten und wiederholt sich während der Nacht vier- bis fünfmal. Im Laufe der Nacht ändern sich die Anteile der Schlafstadien: Die REM-Schlaf-Phasen, in denen wir träumen, werden länger, während die Non-REM-Phasen kürzer werden. Die ersten beiden Non-REM-Phasen sind der sogenannte Leichtschlaf. Die erholsamen Tiefschlafphasen sind die Non-REM-Phasen III und IV, die erst gegen Ende der Nacht auftreten. Sie sind besonders wichtig, weil dem Tiefschlaf die körperliche Erholung zugesprochen wird. Für einen erholsamen Schlaf müssen Tiefschlaf und Traumschlaf jeweils etwa 25 Prozent der Schlafdauer ausmachen.

REM-SCHLAF REM ist die Abkürzung von Rapid Eye Movement, auf Deutsch „schnelle Augenbewegungen“, die sich in diesem Schlafstadium hinter den geschlossenen Lidern messen lassen und auch zu sehen sind. Hier ist das Traumerleben besonders intensiv. Erwachsene verbringen rund 20 Prozent ihres Schlafes in der REM-Phase, Babys etwa 50 Prozent. Wird man aus der REM-Phase geweckt oder wacht von selbst auf, kann man sich oft noch sehr gut an seinen Traum erinnern.



JEDE SCHLAFSTÖRUNG IST ANDERS

Gesteuert wird der Schlaf-Wach-Rhythmus vor allem durch die Produktion von Melatonin in der Zirbeldrüse. Seine Produktion wird durch das auf die Netzhaut des Auges fallende Licht gehemmt, demzufolge steigt sie in der Dämmerung. Den höchsten Melatoninspiegel erreichen wir zwischen ein Uhr und drei Uhr nachts, danach sinkt er allmählich wieder. Allerdings spielen auch äußere Faktoren eine Rolle, wie Arbeitszeiten oder Uhrzeiten. Nur ohne diese äußeren Taktgeber folgt der Körper seinem eigenen Rhythmus. Viele Prozesse im Körper folgen unabhängig von Helligkeit und Dunkelheit ebenfalls einem etwa 24-stündigen Rhythmus, der als zirkadianer Rhythmus bezeichnet wird. Sie regeln unter anderem die Ausschüttung von Hormonen. Die „innere Uhr“, die das alles steuert, liegt in einem bestimmten Kerngebiet im Gehirn und sammelt Informationen über die Tageszeit, misst also den Melatoninspiegel, registriert das Aktivitätsniveau des Körpers und andere Indikatoren. Wechselt man die Zeitzonen, stellt sich diese Uhr mehr oder weniger schnell wieder neu ein. So entsteht auch der Jetlag: Dann sind wir quasi gegen unsere innere Uhr geflogen und diese braucht mehr Zeit, sich wieder zu regulieren.

Das Phasendiagramm zeigt: Schlaf ist kompliziert – und der Ablauf der Schlafphasen kann schnell durcheinandergeraten. Schlafstörung ist aber nicht gleich Schlafstörung: Ob Betroffene eine starke Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität wahrnehmen oder nicht, ist individuell äußerst verschieden – und hängt nicht unbedingt von Dauer und Art der Störung ab.

Medizinisch liegt eine Schlafstörung vor, wenn diese mindestens dreimal in der Woche über einen Zeitraum von mindestens einem Monat auftritt, einen deutlichen Leidensdruck verursacht und/oder sich störend auf die Leistungsfähigkeit auswirkt. Klassische Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind zumeist psychisch bedingt: Stress, Arbeitsüberlastung, Ärger und Sorgen in der Familie oder am Arbeitsplatz sind oftmals der Auslöser. Wobei auch eine akute Erkältung das Ein- und Durchschlafen beeinträchtigen kann. Länger anhaltende Schlafstörungen sind aber oft auch „erlernt“ und selbst der auslösende Stressfaktor geworden: Die Schlafstörung wird also von der Angst, nicht schlafen zu können, aufrechterhalten.



GUTEN SCHLAF KANN MAN LERNEN, SCHLECHTEN AUCH

Akute Schlafstörungen verschwinden oft von selbst wieder: Die Prüfung ist bestanden, der Stress am Arbeitsplatz hat sich gelegt, die Erkältung ist ausgeheilt. Geholfen haben meist bewährte Hausmittel wie Entspannungsbäder, ein Glas Milch oder Kräutertee vor dem Zubettgehen – und die Gelassenheit gegenüber dem Phänomen, einmal einige Nächte nicht einschlafen zu können.

Verschwinden die Schlafstörungen nach einiger Zeit nicht oder verschlimmern sich sogar, ist man tagsüber müde, gereizt und unkonzentriert oder entwickelt sich das Schlafen zu einer angstbesetzten Aufgabe, sollte man seinen Hausarzt aufsuchen. Gemeinsam mit dem Betroffenen kann er herausfinden, ob die Schlafstörungen möglicherweise auf eine organische Krankheit zurückzuführen oder Symptom einer psychischen Erkrankung sind. Der Arzt entscheidet auch, ob Schlafmittel eine geeignete Therapiemöglichkeit sind.

SELBSTMEDIKAMENTIERUNG MIT SCHLAFMITTELN: Wer an Schlaflosigkeit leidet, sollte niemals auf eigene Faust mit Schlafmitteln experimentieren, schon gar nicht mit verschreibungspflichtigen. Denn: Verschreibungspflichtige Schlafmittel wirken vor allem auf die Tiefschlafphasen, diese werden flacher und damit weniger erholsam. Das Risiko, dass man damit die Schlafrhythmen noch mehr verändert, ist hoch. Genauso wie das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln – das heißt, ohne Schlafmittel gar nicht mehr einschlafen zu können.



KONTAKT ZUM GESUNDHEITSTELEFON

Wenn Sie Fragen zum gesunden Schlafen oder zu Schlafstörungen haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon erreichen Sie kostenlos immer Mo – Do 7:30 – 18:00 Uhr und Fr 7:30 – 16:00 Uhr unter der neuen Telefonnummer 0800 7 232 553.

Ihre Fragen zur Erstattung von Leistungen beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung unter 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*.

* 6 Cent je Anruf aus dem Festnetz

SCHLAFHYGIENE ENTWICKELN

In vielen Fällen sind glücklicherweise nicht körperliche Erkrankungen Ursache chronischer Schlaflosigkeit, sondern der Lebensstil der Betroffenen. Das heißt: Viele Schlafstörungen lassen sich durch eine konsequente Veränderung des Lebensstils beheben. Dabei gilt: Vertrauen Sie Ihrem Körper. Normalerweise holt er sich den Schlaf, den er benötigt. Deshalb sind auch einzelne Nächte, in denen Sie weniger schlafen, nicht gleich besorgniserregend. Mit diesen Tipps können Sie ihm dabei helfen, wieder zu einem natürlichen, erholsamen Schlaf zu finden.

Halten Sie sich an feste Einschlaf- und Aufwachzeiten. Auch wenn das anfangs bedeutet, einige Zeit wach im Bett zu liegen. Ihr Schlafrhythmus wird sich stabilisieren. Klappt es jedoch gar nicht mit dem Einschlafen, verlegen Sie die Zeit, in der Sie zu Bett gehen einfach eine Stunde oder mehr nach hinten – und bleiben Sie dabei. Wenn irgendwie möglich, behalten Sie den etablierten Rhythmus auch am Wochenende und im Urlaub bei.

Und: Keine Panik, wenn Sie aufwachen und nicht mehr einschlafen können. Es spricht nichts dagegen, morgens um vier oder fünf aufzustehen und den Tag früher zu beginnen. Selbst mitten in der Nacht ist es besser, bei längerem Wachliegen einfach aufzustehen, ein Buch zu lesen, ruhige Musik zu hören oder einer anderen entspannenden Tätigkeit nachzugehen. Alles ist besser, als sich im Bett herumzuquälen und alle paar Minuten auf die Uhr zu starren. Das Bett und Ihr Schlafzimmer sollen kein Ort angstbesetzter Pflichtübungen werden. Manchen Betroffenen hilft es sogar, Uhren ganz aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

Etablieren Sie ein Zubettgeh-Ritual. Das kann eine Tasse beruhigender Kräutertee sein, das berühmte Glas warme Milch oder ein Entspannungsbad. Andere schwören auf ihre Lieblingsmusik, lesen ein paar Seiten oder entspannen sich bei einem Hörbuch. Bewährt hat sich auch der regelmäßige kleine Abendspaziergang. Auch Atemübungen, autogenes Training oder Muskelentspannung helfen vielen Menschen beim Einschlafen. Können Sie nicht einschlafen, weil quälende Gedanken Sie wachhalten, versuchen Sie es mit einem Trick: Schreiben Sie die Quälgeister auf einen Zettel und „verbannen“ Sie diesen anschließend aus Ihrem Schlafzimmer.

Sorgen Sie für ein angenehmes, kühles Klima im Schlafzimmer. Circa 18 Grad sind ideal. Wenn möglich, sollten Sie bei gekipptem Fenster schlafen. Bei manchen Menschen wirkt auch ein gut aufgeräumtes Schlafzimmer Wunder. Ungebügelte Wäscheberge oder Aktenorder auf dem Nachttisch verursachen ein schlechtes Gewissen und stören die Nachtruhe. Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer möglichst ab.

Entfernen Sie Smartphones, Tablets und Computer aus Ihrem Schlafzimmer. Das besondere Licht von LED-Bildschirmen hemmt die Bildung von Melatonin und gaukelt damit dem Organismus vor, es sei noch gar nicht Nacht. Und: Niemals das Bett selbst zum Fernsehen nutzen – es ist idealerweise nur zum Schlafen da.



Essen Sie nicht zu üppig vor dem Zubettgehen. Fettreiches Essen, aber auch zu viele Kohlenhydrate können die Verdauung so beschäftigen, dass das Einschlafen schwerfällt.

Ob Kaffee, Cola oder schwarzer Tee: Koffeinhaltige Getränke können das Ein- und Durchschlafen stören. Wie stark man auf Koffein reagiert, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Deswegen lässt sich keine objektive Angabe machen, ab welcher Uhrzeit man am besten darauf verzichtet. Bei Schlafstörungen sollten Sie aber auf jeden Fall auf Ihren Koffeinkonsum achten. Der Schlaf wird auch von Alkohol und Nikotin beeinträchtigt: Man schläft zwar oft schneller ein, erreicht aber nicht die wichtigen Tiefschlafphasen. Entsprechend verkatert fühlt man sich nach dem Aufwachen.

Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. Vor allem Menschen, die aufgrund von Schichtarbeit oder anderen Zwängen gegen ihren Tag-Nacht-Rhythmus leben müssen, erreichen damit eine deutliche Verbesserung ihres Schlafes. Anstrengender Sport direkt vor dem Einschlafen ist dagegen keine gute Idee: Es vergehen drei bis vier Stunden, bis die entsprechenden Aktivitätshormone so weit abgebaut sind, dass Sie einschlafen können.

Auch wenn es verführerisch ist, gerade wenn man die Nacht zuvor nicht gut geschlafen hat: Ein Mittagsschläfchen mindert das nächtliche Schlafbedürfnis. Erneute Einschlafprobleme können die Folge sein.



WEITERFÜHRENDE LINKS ZUM THEMA

Auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin werden umfangreiche Informationen für Betroffene bereitgehalten: www.dgsm.de

Informationen zu Diagnose- und Therapiemöglichkeiten von Schlafstörungen stellt auch die Website www.patienten-information.de zur Verfügung. Einfach mit Stichwort „Schlafstörung“ suchen.

Die Website wird von der Deutschen Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung betrieben. Viele Informationen finden sich auch auf der Website des Schlafmedizinischen Zentrums München.

www.schlafzentrum.med.tum.de (Auf „Informationen“ klicken).