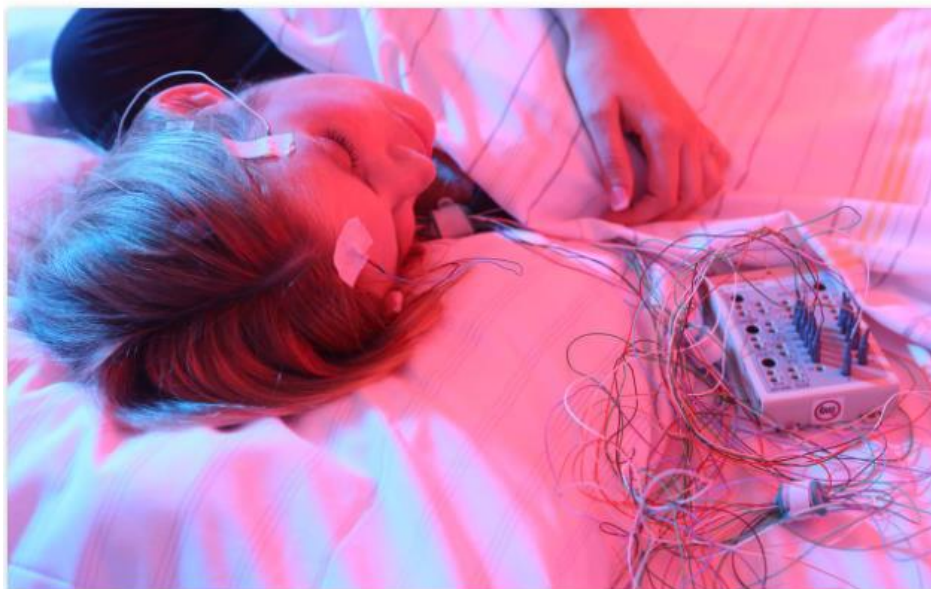


🏠 > Themen > Mediziner erklären: Darum ist erholsames Schlafen für uns so wichtig

## MEDIZINER ERKLÄREN: DARUM IST ERHOLSAMES SCHLAFEN FÜR UNS SO WICHTIG

Veröffentlicht: Dienstag, 24.01.2023 13:10

Es ist selbstverständlich, aber auch kompliziert: Schlafen. Mindestens ein Drittel der Menschen in Deutschland hat ein Problem mit dem Schlafen - dem Ein- oder Durchschlafen. Marion Cürlis hat mit Schlafexperten gesprochen



© Kliniken Maria Hilf GmbH / Mönchengladbach



### Ursachen und Arten von Schlafproblemen



### Ursachen und Arten von Schlafproblemen

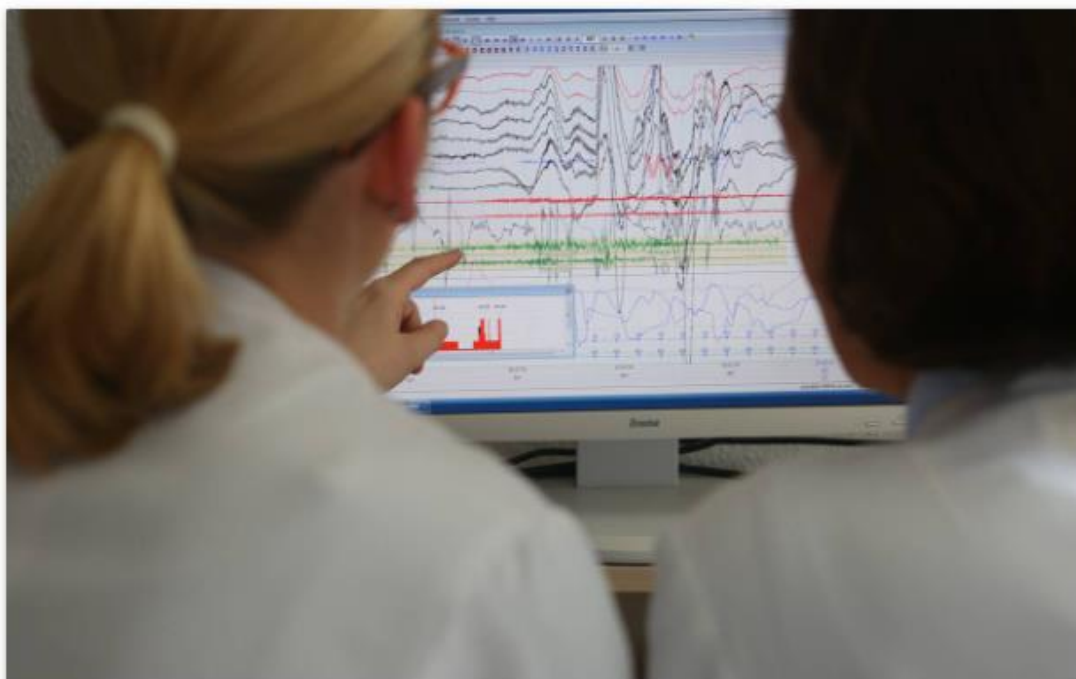
Mal ist es der Stress oder mal gibt es ein akutes Problem im Leben, das einen einfach beschäftigt. Nicht schlafen zu können, kann auch ein Symptom einer ganz anderen Krankheit sein, beispielsweise bei Depressionen. Es können aber auch ganz simple äußere Faktoren zugrundeliegen: Entweder es ist zu laut oder zu hell.

Und dann gibt es eben auch körperliche Probleme. Menschen haben zum Beispiel Atemaussetzer. Viele merken das auch gar nicht und sind morgens gerädert. Wenn sich die Schlafprobleme häufen und es nicht mehr nur eine Phase ist, sollte man sich medizinischen Rat zur Seite holen, sagt [Wolfgang Wirtz von der Maria Hilf-Schlafklinik in Mönchengladbach](#). "Ein- und Durchschlafstörungen sind ganz genau definiert. Hat jemand minimum dreimal die Woche Durchschlafstörungen oder kann in den ersten 30 Minuten nicht einschlafen und das über einen Zeitraum von drei Monaten, sprechen wir von der Insomnie - der häufigsten Schlafstörung überhaupt", erklärt Dr. Wirtz. Gemeinsam mit Fachpersonal würde nach Ursachen und Lösungen gesucht - häufig würden Patienten dann auch in ein Schlaflabor geschickt, wenn eine erste Diagnose nicht auszumachen sei.

### Folgen von Schlafmangel

Wer über einen langen Zeitraum schlecht und zu wenig schläft, gefährdet seine Gesundheit. Wer wie viel schlafen muss, ist individuell abhängig. Im Schnitt sollten wir bei sieben bis acht Stunden Schlaf pro Tag liegen, das sagt zumindest die Wissenschaft. Doch 30 Prozent haben in Deutschland Schlafprobleme, in einigen Umfragen von Krankenkassen liegt der Prozentsatz noch höher. Zu wenig Schlaf schwächt den Körper. Wenige Tage schlechter Schlaf - so Igor Grigoriev - seien erstmal nicht so wild. "Allerdings merken sie das schon relativ schnell, dass ihnen Schlaf fehlt." Zieht sich dies über mehrere Wochen hinweg, sieht es nicht so entspannt aus. Das kann bei Eltern mit Kleinkindern oder Menschen im Schichtdienst vorkommen. Unsere Leistungsfähigkeit sinkt enorm. Wer 48 Stunden gar nicht schläft, halbiert seine Leistungsfähigkeit. Bei zu wenig Schlaf werden wir ziemlich schnell reizbarer, geräuschempfindlicher und haben massive Konzentrationsprobleme. Sprachschwierigkeiten setzen ein. Der Körper gerät in einen Stresszustand. Herzschlag und Blutdruck steigen. Die Gefahr des Sekundenschlafs steigt, gleichzeitig wird das Immunsystem geschwächt.

Langfristige Folgen können übrigens ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfälle sein.



© Kliniken Maria Hilf GmbH / Mönchengladbach

### Helfen Schlafgadgets gegen die Probleme?

Schlafsprays, Gewichtsdecken oder Schlafbrillen sollen Menschen die Schlafprobleme wegzaubern. Im Idealfall. Häufig hört man aber, dass das alles nur Blödsinn sei. Wir haben die [Experten aus der Maria Hilf-Schlafklinik in Mönchengladbach](#) dazu befragt: "Als Blödsinn würden wir es nicht bezeichnen. Die Geräte werden immer besser, genau so wie Apps und Softwares. Diese können zwar nicht die Qualität des Schlafens beurteilen, allerdings die Quantität. Dies ist schon einmal ein gutes Mittel um zu sehen, wie viele Stunden man denn wirklich geschlafen hat", sagt Mediziner Wolfgang Wirtz.

Auf der weltweit größten Tech-Messe, der CES in Las Vegas, ist ein Schnarchkissen vorgestellt worden. 380 Dollar - für ein Kissen! Mediziner Wirtz ist da großmütig, was die Selbst- und Schlafoptimierung angeht - aber für eine Mega-Investition hält er so etwas nur bedingt. "Wenn man genug Geld und Spaß daran hat, kann man sich das auch mit Apps aneignen. Aber damit kommt man halt nicht viel weiter", lautet sein Kommentar. Schließlich hat man ja ein Schnarch - oder Schlafproblem immer noch. Geheilt oder gelöst wird durch Gadgets eher wenig. Im Zweifel lieber eine Doktorin oder einen Doktor aufsuchen oder direkt den Weg ins Schlaflabor wagen. Der Tipp der Experten zum besseren Einschlafen lautet übrigens: Schafft euch eine Schlafroutine. Das kann Zeit ohne Handy vor dem Schlafgehen sein oder aber auch eine Serie im Bett gucken. Wichtig ist, dass dabei etwas gemacht wird, das einen entspannt und 'runterbringt'.

*Autoren: Marion Cürlis & Joachim Schultheis*