

Wie erholsamer Schlaf gelingen kann

Der gesunde Schlaf ist existenziell für die Gesundheit. Schlaf kann sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringern. Wer unter Schlafstörungen leidet, kann in einem Schlaflabor die Ursachen dafür herausfinden.

VON SIGRID BLOMEN-RADERMACHER

MÖNCHENGLADBACH Viele Stunden verbringen Menschen mit nächtlichem Schlafen. Dies sei auch existenziell wichtig, sagt Schlafmedizinerin Britta Beckmann. Und ein guter Schlaf könne sogar das Demenzrisiko verringern: „Wir erholen uns im Schlaf, der Körper regeneriert sich. Zellen werden erneuert, das Gehirn wird gereinigt, das, was sich bei einer Demenz ablagert, wird abgebaut.“

Informationen würden verarbeitet und gespeichert, das Gedächtnis könne sich stabilisieren. Auch Herz und Kreislauf erholten sich.

Was macht gesundes Schlafverhalten aus? Britta Beckmann, Igor Grigoriev und Wolfgang Wirtz sind das interdisziplinäre Schlafmediziner-Team der Klinik Maria Hilf. Grigoriev und Beckmann sind Neurologen, Wirtz Pneumologe. Sie klären Frauen und Männer, die aufgrund von Schlafstörungen zu ihnen kommen, auf, was gesundes Schlafverhalten ausmacht und wie man dies erreichen kann.

Ruhe und Erholung ersetzen dabei nicht den Schlaf, erklärt Wirtz: „Würden wir über einen längeren Zeitraum keinen Schlaf bekommen, führte dies unweigerlich zum Tod.“ Der Rekord beim Nicht-Schlafen liegt übrigens bei elf Tagen, weiß Grigoriev. Aber, und das ist vielleicht an dieser Stelle tröstlich: Der Mensch kann nicht einfach nicht schlafen.

Der unterbrochene Schlaf hat Tradition. Dann existiert da noch der unterbrochene Schlaf: „Ohne Aufwachen in der Nacht hätten Menschen früher nicht überleben können“, sagt Grigoriev und nimmt an, dass man früher nachts weniger, dafür öfters tagsüber geschlafen



In einem Schlaflabor werden unterschiedliche Werte gemessen und analysiert.

FOTO: MARIA HILF

habe. „Grob gesagt, sind 7,5 Stunden Schlaf insgesamt normal“, erklärt Wirtz: Die Multimorbidität, darunter versteht man das gleichzeitige Bestehen mehrerer Krankheiten bei einem Menschen, sei erhöht, wenn jemand über einen längeren Zeitraum hinweg weniger als fünf Stunden pro Nacht schlief.

„Bis zu zehn Prozent Zeit, die man nachts wach liegt, ist noch gesund“, sagt Wirtz. Wichtig sei vor allem das individuelle Gefühl von Erholung und Leistungsfähigkeit nach dem Aufwachen.

Man kann auch zu viel schlafen. Selbst zu viel Schlaf kann ungesund sein. Studien hätten gezeigt, so erläutern die Schlafmediziner, dass bei einer Schlafdauer von mehr als neun Stunden die Aufnahmefähigkeit vermindert sei. Überdies könne es zu Kopfschmerzen kommen. Üb-

INFO

Das kann bei Schlafstörungen helfen

Regelmäßigkeit Dieselben Zeiten für den Schlaf einhalten.

Mittagsschlaf Auf 20 Minuten begrenzen.

Essen und Trinken Vor dem Zubett-Gehen Kaffee, Tee, Alkohol oder größere Mahlzeiten meiden.

rigens ist der Mittagsschlaf, da sind sich alle drei Mediziner einig, hilfreich. Allerdings im Sinne eines „Power Naps“, also eines etwa 20-minütigen Kurzschlafs, der Energie gebe für den restlichen Tag.

Wann spricht man von einer Schlaf-

störung? Aber häufig ist es eben so, dass man keinen erholsamen Schlaf findet. Woran liegt das? Von einer Insomnie, also einer Schlafstörung, spricht man, wenn ein Mensch länger als einen Monat in mindestens vier von sieben Nächten nach dem Aufwachen nicht mehr sofort einschlafen kann und dieser Zustand zu einer subjektiv erlebten Minderung des Leistungsvermögens führt.

Das kann viele Gründe haben. Schlafstörungen hätten viel mit dem Lebensstil zu tun, so Beckmann: „Das Gehirn schaltet nicht ab, das Handy hält den Menschen rund um die Uhr verfügbar.“ Und Wirtz sagt: „Es gilt oft als schick, mit wenig Schlaf auskommen zu können.“

Welche Schlafverhinderer gibt es? Grigoriev weiß, dass auch spät-abendlicher Sport den Schlaf stören kann. Weitere Schlafverhinde-

rer sind Schnarchen und – nicht zwangsläufig damit einhergehend – Atemaussetzer. Bei einer Schlafapnoe kommt es infolge einer Störung des Atemzentrums im Gehirn zu Atemaussetzern.

Was passiert im Schlaflabor? Diese Störungen können im Schlaflabor untersucht werden. Patientinnen und Patienten verbringen zwei Nächte im Schlaflabor. Patienten mit Schlafstörungen werden von ihrem Hausarzt an das Schlaflabor überwiesen. Hier erfolgen Gespräche und weitere Untersuchungen.

Der Patient verbringt zwei Nächte im Schlaflabor, in denen er verkabelt und sein Schlaf aufgezeichnet wird. Am Tag darf er das Krankenhaus verlassen, sollte aber nicht Arbeiten gehen. Am nächsten Tag finden dann die Auswertungen der Messungen statt: Hirnströme, Augenbewegungen, Herzrhythmus, Sauerstoffgehalt des Blutes sind für eine Diagnose aufschlussreich.

Welche therapeutischen Maßnahmen existieren? Danach werden mögliche therapeutische Maßnahmen besprochen. Hierzu zählen das Zu-Bett-Gehen und Aufstehen zu regelmäßigen Zeiten sowie das Begrenzen des Mittagsschlafs auf 20 Minuten. Vier Stunden vor dem Zubettgehen sollte man weder Kaffee, Tee noch Cola trinken, drei Stunden vorher den letzten Schluck Alkohol getrunken sowie die letzte größere Mahlzeit zu sich genommen haben.

Im Schlafzimmer sollte eine Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad herrschen. Das Zimmer sollte morgens und abends jeweils 15 Minuten lang bei vollständig geöffnetem Fenster gelüftet werden.

Und was ist, wenn man nachts dann doch einmal aufwacht? Besser nicht auf die Uhr schauen – das löst nur Anspannung aus.