«80 Diagnosen für eine Klage»

«I can't get no Sleep», verkünden Faithless im Song «Insomnia». Haruki Murakami schreibt im Roman «Schlaf» über eine Zahnarztgattin, die nachts nicht mehr zur Ruhe kommt. Schlaf (oder eben Nicht-Schlaf) beschäftigt die Menschen. – Wir haben mit dem Somnologen Daniel Brunner gesprochen.

Von Stine Wetzel

attika: Herr Brunner, sind Schlafstörungen Kollateralschäden der Leistungsgesellschaft?
Dr. Daniel Brunner: Indirekt schon. Schlafgewohnheiten werden durch gesellschaftliche Trends bestimmt. Und wenn diese gesellschaftlichen Trends gegen die Natur laufen, dann entstehen Störungen. Das ist beim Schlaf geschehen.

Was sind das für Trends?
Wir haben 24 Stunden täglich die Möglichkeit, uns zu informieren und zu stimulieren. Diese dauernde Stimulationsmöglichkeit führt dazu, dass man länger aktiv ist, den Schlaf an einem Block absolvieren will und tagsüber ohne Ruhezeiten non-stop aufmerksam und voll belastbar sein möchte.

Was sind denn die häufigsten Schlafräuber, die Sie diagnostizieren?
Das Gebiet der Schlafmedizin ist ja relativ neu. Vor 20 oder 30 Jahren hat sich zum Beispiel keiner um den Schnarcher gekümmert. Heute weiss man, dass Schnarchen Ausdruck von medizinisch relevanten Störungen sein kann. Insgesamt kennen wir über 80 schlafmedizinische Diagnosen. Darunter Atemstörungen und Bewegungsphänomene, die die Qualität des Schlafs beeinträchtigen.

Wie viele Patienten kommen ins Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden?
Im letzten Jahr hatten wir 1790 Sprechstunden und 391 Schlafregistrierungen in der Nacht. An dem Verhältnis sieht man, dass eine Beratung oft ausreicht, um die Ursache der Beschwerden zu ergründen. Oft warten die Patienten aber Jahre, bis sie sich Hilfe suchen. Das liegt daran, dass der zielführende Weg, die Überweisung des Allgemeinmediziners zum Schlafspezialisten, noch nicht so etabliert ist, wie es zum Beispiel bei Herzproblemen der Fall ist.

Foto: zVg

Spezialist für Schlafmedizin: Dr. Daniel Brunner.

Wie viel Schlafentzug verträgt der Körper?
Wenn man drei Stunden unter seinem Soll liegt, hat man schon ein Defizit, das sich am nächsten Tag bemerkbar macht. Man merkt das nur nicht, wenn es chronisch wird. Wenn man sich angewöhnt, mit fünf Stunden Schlaf zurecht zu kommen, schlittert man in ein Schlafdefizit, das nicht offensichtlich ist, weil man die Referenz verloren hat. Die habitualisierte Verkürzung des Schlafs kann auf Dauer Probleme verursachen. Das kann sich zwischenmenschlich zeigen oder neurologische Symptome verursachen.

Warum schlafwandeln manche Menschen?
Schlafwandeln gehört zu den partiellen Aufwachstörungen. Das sind Zustände, in denen das Gehirn lokal wach wird, während andere Hirnareale weiterschlafen. Zu diesen Phänomenen zählt übrigens auch das Schreien im Schlaf und schlaftrunkenes Verhalten. Die drei Phänomene tauchen in den ersten Stunden des Schlafs auf, da wo man am intensivsten schläft. Faktoren, die solche partiellen Aufwachstörungen begünstigen, sind Schlafmangel, Alkoholkonsum und emotional angespannte Situationen beim Einschlafen. Schon der Abend-Krimi oder ein Streitgespräch reichen da aus.

Haben Sie einen allgemeingültigen Tipp für gesünderen Schlaf?
Es gibt eine ganze Liste von Empfehlungen zum Schlaf. Ich beobachte oft, dass Leute unter der Woche an Schlafmangel leiden und dann am Wochenende lange ausschlafen. Dieses Schlafverhalten zu vermeiden, wäre ein guter Anfang.

Aber kann man so nicht den Schlafdruck runterholen?
Doch, man kann mit längerem Schlaf das Defizit gutmachen, gleichzeitig führt man aber mit dem Ausschlafen eine Jetlag-Situation ein. Am Wochenende schläft man praktisch in einer anderen Zeitzone. Das hat der 24-Stunden-Rhythmus des Körpers nicht gern. Schlauer wäre es, auf täglicher Basis das Schlafdefizit in Grenzen zu halten.

Was aber, wenn man nicht einschlafen kann?
Leute, die nicht schlafen können, sollten keine Schlafversuche machen, sondern das Bett nur aufsuchen, wenn sie wirklich Schläfrigkeit spüren. Frustrierte Wachzeiten in der Nacht sollten ausserhalb des Schlafzimmers, am Küchentisch, bei einer Lektüre verbracht werden. Sonst konditioniert man sich eine Schlafstörung an.

Vor allem ältere Leute haben häufig Schlafprobleme. Wieso?
Einerseits nehmen im Alter medizinische Beschwerden und die Einnahme von Medikamenten zu und andererseits sind sich die Leute den natürlichen Veränderungen des Schlafs im Alter nicht bewusst. Beispielsweise nimmt die Fähigkeit, nachts ohne Unterbruch zu schlafen und tagsüber pausenlos wach zu sein, mit dem Alter ab. Auch pflegt die ältere Generation aufmerksamer, das heisst wachsamer, zu schlafen. Diese Eigenheit geht auch oft mit einer Fehleinschätzung des Schlafs oder dem Gefühl gar nicht richtig zu schlafen einher. Vor allem ängstliche Menschen oder durch gesundheitliche und andere Unsicherheiten bedohte Personen sind im Schlaf wie alarmiert und hören auf alles in der Umgebung. Dieses Phänomen wird auch paradoxe Insomnie bezeichnet.

Was können Betroffene dagegen tun?
Es gibt Verhaltensstrategien, die individuell gelernt werden können. Je nach Diagnose kommen nach einer schlafmedizinischen Abklärung neben einer Beratung über geeignete Verhaltensmassnahmen manchmal auch Schlafhilfen oder Medikamente zum Einsatz.

Die Hausapotheke empfiehlt zum besseren Einschlafen ein Glas Wein am Abend.
Alkohol ist nur vermeintlich eine Schlafhilfe. Zum einen treten beim Alkoholkonsum nach vier oder fünf Stunden Entzugsphänome auf, sodass man in der zweiten Nachthälfte unruhig schläft oder früh aufwacht. Zum anderen ist es gefährlich, Alkohol als Selbstmedikation bei Lebensproblemen, die einen eventuell nicht schlafen lassen, zu trinken. Da steckt oft eine Depression dahinter, die man angehen sollte.

Kennen Sie das Problem der Schlaflosigkeit selbst?
Sporadisch, wenn ich im Stress bin. In so einem Fall achte ich darauf, dass nicht noch zusätzlich ein schlafgebundener Stressor, nämlich die Sorge um den Schlaf, dazukommt. Das würde in einem Teufelskreis münden. Ob ich vor Schlafstörungen das ganze Leben geschützt sein werde, ist nicht garantiert, aber das Wissen um die richtigen Verhaltensstrategien ist, glaube ich, prophylaktisch. ■

Tipps für einen besseren Schlaf gibt es unter www.sleepmed.ch.

Foto: bilderbox.de