

Ihr neues Zuhause im Alter

Mehr dazu auf Seite 9





Ein erholsamer Schlaf braucht die richtige Pflege

Der Wecker klingelt und man fühlt sich wie gerädert: Nicht nur wer spät ins Bett geht hat Mühe, morgens mit neuer Energie in den Tag zu starten. Dr. Daniel Brunner, Spezialist für Schlafmedizin und Leiter des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden in Zollikon, erklärt, was es mit Schlafstörungen auf sich hat und wie man einen gesunden Schlaf fördert.

INTERVIEW DOMINIC MEIER



Dr. Daniel Brunner Spezialist für Schlafmedizin

Dr. Daniel Brunner, wie macht sich ein Schlafmangel bemerkbar?

Nach einem vorübergehend verkürzten Schlaf spürt man die Folgen des Schlafmangels nicht immer unmittelbar. Fordernde Lebensumstände können uns nämlich durchaus mit weniger Schlaf auskommen lassen. Stress und Spannung treiben uns an, halten uns wach und sind stimulierend. So sind wir trotz kurzem Schlaf leistungsstark und aktiv. Sobald der Stress aber nachlässt oder Verpflichtungen wegfallen, merkt man, dass das Schlafbedürfnis höher wird.

Was können Ursachen schlafloser Nächte sein?

Ein aufregendes oder beunruhigendes Ereignis oder andauernde Belastungen können bis weit in die Nacht hinein wirken. Erkältungen, Lärm, Licht oder Störungen durch Kinder oder den Bettpartner zählen auch zu den Ursachen unruhiger Nächte. Zudem sollte man darauf achten, welche Genussmittel man vor dem Schlafengehen zu sich nimmt: Kaffee, Nikotin oder Alkohol beeinflussen den Schlaf negativ. Dies sind abwendbare Auslöser einer unruhigen Nacht – anders sieht das Ganze aus, wenn die Ursache körperlicher Art ist, etwa bei Schmerzen, einer Verengung der Atemwege im Schlaf, bei Krankheiten oder hormonellen Störungen.

Welche Schlaferkrankungen treten am häufigsten auf?

Die beiden bekanntesten Schlafstörungen sind die Insomnie (Schlaflosigkeit) und die Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf). Die letztere wird begünstigt durch Übergewicht und führt oft zu Bluthochdruck, Kreislauferkrankungen und Leistungsminderung, weshalb die Ärzteschaft auf schlafbezogene Atemstörungen sensibilisiert ist.

Im Gegensatz zur Schlafapnoe wird die Insomnie weniger konsequent diagnostiziert und behandelt, obwohl Einschlaf- und Durschlafstörungen neben Schmerzen zu den häufigsten Klagen in einer Hausarztpraxis zählen. Die Diagnose der Schlaflosigkeit (Insomnie) benötigt nur in seltenen Fällen eine technische Untersuchung, denn sie basiert auf der subjektiven Klage des Patienten über schlechten Schlaf und dessen negativen Auswirkungen auf den Tag. Schlaflosigkeit ist also nicht über messbare Körpersignale oder Daten einer Schlafregistrierung definiert.

Was kann man sich unter einer Insomnie vorstellen?

Eine Person leidet an Insomnie, wenn sie trotz genügend Zeit und Gelegenheit zum Schlafen über Einschlaf- und Durchschlafstörungen, einen gestörten oder verkürzten Schlaf klagt und dadurch tagsüber an Müdigkeit, Verstimmtheit oder Motivations- und Leistungsminderung leidet. Diese Definition unterscheidet eine Insomnie klar von einem Schlafmangel, welcher durch eine willentliche Verkürzung der Schlafdauer entsteht. Kurze Nächte wegen hohem Arbeitspensum, vielen Freizeitaktivitäten, spätem Ausgang oder Surfen im Internet erzeugen ein Schlafdefizit (Schlafmangel) und verschiedenartige Schläfrigkeitssymptome am Tag. Wenn die willentliche Kürzung der Schlafdauer zur Normalität wird, sind sich die Betroffenen oft nicht bewusst, dass sie unter einem chronischen Schlafmangel stehen und dass ihre Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, trockenen Augen und anderen Beschwerden das Resultat einer verlängerten Wachdauer sind.

Sowohl bei einer chronischen Insomnie als auch bei anhaltendem Schlafmangel treten ähnliche Tagesbeschwerden auf, die den Körper und Geist betreffen. Nebst einer dauerhaften Müdigkeit, Mattheit und Schläfrigkeit können Magen- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen und eine Schwächung der Immunabwehr die Folge sein. Besonders empfindlich reagieren komplexe Hirnfunktionen wie beispielsweise die Kreativität, Motivation, soziale Interaktion oder Gefahreneinschätzung. Weil die Ursachen und die Behandlung einer Insomnie gegenüber denjenigen eines Schlafmangels völlig unterschiedlich sind, müssen diese zwei Diagnosen unbedingt unterschieden werden.

Für viele sind Wachzeiten während der nächtlichen Schlafphase normal, für andere gilt nur ein durchgehender Schlaf als gesund. Was sagt die Schlafmedizin dazu?

Forschungen haben gezeigt, dass es natürlich ist, nachts für ein bis zwei Stunden aufzuwachen, was sich logischerweise immer dann ergibt, wenn die Bettzeit länger ist als die Person schlafen kann. Der ideale Schlaf muss also nicht an einem Stück stattfinden. Besorgnis ist fehl am Platz, wenn das Wachsein in der Nacht nicht mit körperlichen oder seelischen Beschwerden verbunden ist. Wenn man in einem wachen Moment jedoch in Stress und Angst verfällt oder gar die Stunden und Minuten zählt, fällt das Wiedereinschlafen zunehmend schwerer, und solche Personen können sich leicht in eine chronische Insomnie hineinsteigern.

Wie sollte man mit Schlafunterbrüchen demnach umgehen?

Wie gesagt leidet man nicht an einer Schlafstörung, wenn man nachts ohne Beschwerden oder äusseren Grund spontan wach ist. Es wurden viele historische Belege dafür gefunden, dass in Zeiten ohne Kunstlicht die Menschen nach etwa 4 Stunden Schlaf erwachten und dann mitten in der Nacht eine Wachzeit pflegten, bevor sie in eine zweite Schlafphase verfallen sind. Man sollte sich also nicht unter Druck setzen: Das spontane Aufwachen soll angstfrei akzeptiert und die Wachphase positiv genutzt werden. Kreative Ideen, besinnliche Gedanken und ruhige Entspannung sind in Wachzeiten nachts eine geschätzte Bereicherung des Lebens. Indem man sich einer ruhigen Tätigkeit widmet und konsequent nicht auf die Uhr schaut, profitieren viele von diesen speziellen Wachphasen und erfahren eine Ver-

Was raten Sie Personen im fortgeschrittenen Alter, um einen gesunden Schlaf zu fördern?

besserung des Schlafs und des Wohlbefindens.

Bevor man direkt ärztliche Abklärungen in Betracht zieht, hilft in vielen Fällen bereits, eine klare Tagesstruktur einzuhalten und dem Körper und Geist im Verlauf des Tages auch kurze Ruhephasen nach einem geregelten Plan zu gönnen. Zu Unrecht idealisiert unsere Gesellschaft ein jugendliches Leistungsstreben und fördert dadurch den Wunsch nach einem «Non-Stop-Tag». Dies führt zu Übermüdung und Überreizung, die eine Gedankenflut zur Bettgehzeit und einen unruhigen Schlaf begünstigen.

Ein bis zwei regelmässig im Tag eingeplante Ruhepausen von 15 bis 20 Minuten, zum Beispiel nach einer Mahlzeit, sind für die Wach- und Lebensqualität förderlich. Diese soll man keineswegs als verlorene Zeit betrachten, denn wie im Leistungssport erfordert auch das Alltagsleben eine Balance zwischen Erholung und Leistung, um eine gesunde Vitalität aufrecht zu erhalten. Ich empfehle, an allen sieben Tagen der Woche, möglichst zur gleichen Zeit aufzustehen und auch an freien Tagen den Wecker zu stellen, damit der 24-Stundenrhythmus des Körpers nicht wöchentlichen Verschiebungen unterworfen ist.

Wer über mehrere Wochen in einer Mehrheit der Tage keinen erholsamen Schlaf findet, sich müde und kraftlos fühlt, sollte ärztlichen Rat beiziehen.



