SOMNOLOGIE

«Guter Schlaf ist subjektiv»

Sie erforschen den Schlaf Ihrer Patienten. Wie schlafen Sie selber?
Daniel Brunner: Dynamisch, das heisst, mal gut, mal verkürzt oder mit Unterbruch, so wie viele andere auch. Als junger Student nahm ich an Schlaf-Experimenten teil, damals sah mein Schlaf noch perfekt aus. Mit zunehmendem Alter hat er ein paar Ecken und Kanten bekommen.
Was macht ein Somnologe?
Somnologe ist die Bezeichnung einer Expertise auf dem Gebiet von Schlaf und Schlafstörungen. Die sogenannte Somnologie oder Schlafmedizin hat sich aus der Schlafforschung heraus entwickelt, weshalb die meisten Fachpersonen auf dem Gebiet der Somnologie sowohl Forscher als auch Spezialisten für Schlafmedizin sind.

Daniel Brunner ist Somnologe am Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden in Zollikon.

Was zeichnet einen guten Schlaf aus?
Eine genau Definition ist schwierig. Es ist dasselbe, wie wenn man jemanden fragt, was ein gutes Leben ist. So unterscheidet sich auch die Vorstellung, was guter Schlaf ist, von Mensch zu Mensch. Dasselbe gilt allerdings auch für schlechten Schlaf, denn nicht ein objektiver Schlafbefund definiert eine Einschlaf- oder Durchschlafstörung, sondern das subjektive Leiden ist das Kriterium für eine Insomnie.

Manuela Talenta

ENERGIE TANKEN IM SCHLAF

Schlafen ist wichtig fürs Gedächtnis, das Immunsystem und den Hormonhaushalt

Wenn Schäfchen zählen nichts nützt

Einen Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – das sind durchschnittlich 25 bis 30 Jahre. Doch viele leiden an Schlafstörungen. Diese lassen sich erfolgreich behandeln

Text **Manuela Talenta**

Ob neun oder fünf Stunden: Schlafen muss der Mensch. Aber warum? Das ist die Gretchenfrage in der Schlafforschung. Man weiss es schlicht nicht. Daniel Brunner, Somnologe am Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden, sagt: «Wir wissen lediglich, dass wir Schlaf brauchen um zu regenerieren, und dass er wichtig ist für das Gedächtnis, unser Immunsystem oder den Hormonhaushalt. Aber wir wissen nicht, weshalb man dasselbe nicht erreichen kann, indem man sich zum Beispiel einfach hinlegt und ausruht.» Man weiss aber ebenfalls, dass es lebensgefährlich ist, nicht zu schlafen – aber nicht warum.

Die Schlafstadien

Der durchschnittliche Schlafzyklus beginnt mit dem sogenannten Non-REM-Schlaf, der in mehrere Stadien unterteilt wird: Schlafstadium I ist das Einschlafstadium und bezeichnet den Übergang vom Wachzustand zum Schlaf. Im Schlafstadium II, dem leichten Schlaf, entspannen sich die Muskeln, wobei das Bewusstsein noch teilweise aktiv ist. Im Schlafstadium III, dem Tiefschlaf, verlangsamt sich die Atmung, die Hirnzellen produzieren hohe Hirnstromwellen. Diese Phase nutzt der Körper unter anderem für die Regeneration, zur Zellteilung, zum Ausbessern von Gewebeschäden oder für Reparaturen des Erbguts. Nach etwa 60 bis 90 Minuten folgt der erste REM-Schlaf. Im Laufe der Nacht wechseln sich REM- und Non-REM-Schlaf in einem Zyklus von ca. 90 Minuten ab. Ein erwachsener Mensch verbringt etwa 20 Prozent seiner Schlafenszeit im REM-Schlaf.

Das passiert während des Schlafs

Während des sogenannten Non-REM-Schlafs ist die Hirnaktivität schwach und gleichmässig. Ganz anders der REM-Schlaf. Dann leuchten sozusagen sämtliche Lämpchen auf. Blutdruck, Herzschlag und die Bewegung der Augen erreichen Werte, als ob man hellwach

wäre. Daher stammt auch der Ausdruck REM: «Rapid eye movement» – also schnelle Augenbewegungen. «Gleichzeitig ist keine Muskelspannung vorhanden, man liegt wie ein Waschlappen da», sagt Daniel Brunner. Und das ist auch gut so, denn während des REM-Schlafs träumen wir häufiger und lebhafter. Die körperliche Lähmung schützt so vor unkontrollierten und heftigen Bewegungen.

Wenn der Schlaf gestört ist

Schlafstörungen sind relativ häufig: Über 25 Prozent der Bevölkerung leiden zumindest zeitweise unter Problemen, wobei eine akute, stressbedingte Schlaflosigkeit am häufigsten vorkommt. Unter chronischer Schlaflosigkeit, der sogenannten Insomnie, leiden schätzungsweise etwa zehn Prozent der Schweizerinnen und Schweizer, wobei die Ursachen sehr unterschiedlich sind: Organische oder psychische Erkrankungen, ungesunde Schlafgewohnheiten, störende äussere Einflüsse, Medikamente oder eine unregelmässige Tagesstruktur sind nur einige davon. Bei organischen Schlafproblemen kann eine Aufzeichnung des Schlafs Licht ins Dunkel bringen. Diese zeigt dann zum Beispiel eine Schlafapnoe an, also krankhaftes Schnarchen. Bei diesem Syndrom führen häufige Atemstillstände im Schlaf zu einem fragmentierten und nicht erholsamen Schlaf. Die Atemwege hinter der Zunge und beim Halszäpfchen verengen sich oder kollabieren ganz, weil die Muskeln im Schlaf zu wenig Spannung haben, um die Atemwege offen zu halten.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN WIR?

Alter	Durchschnittliches Schlafbedürfnis in Stunden pro Tag
0 – 3 Monate	14–17
4 – 11 Monate	12–15
1 – 2 Jahre	11–14
3 – 5 Jahre	10–13
6 – 13 Jahre	9–11
14 – 17 Jahre	8–10
18 – 64 Jahre	7–9
über 64 Jahre	7–8

So schläft es sich besser

Inzwischen können fast alle Schlafstörungen erfolgreich behandelt werden. Aber man kann auch vorbeugen, indem man gesunde Schlafgewohnheiten pflegt. Dazu gehört etwa, vor dem Schlafengehen keinen aufregenden und anstrengenden Tätigkeiten wie Sport oder dem Schauen eines Krimis nachzugehen. Wichtig ist auch, erst dann ins Bett zu gehen, wenn man müde ist, und jeden Morgen etwa zur gleichen Zeit aufzustehen, unabhängig vom Zeitpunkt, zu dem man ins Bett gegangen ist. Kurze Ruhephasen während des Tages – nicht länger als 15 bis 20 Minuten – können ebenfalls zu einem ruhigen Nachtschlaf beitragen. Vermeiden sollte man zudem lange Einschlafversuche, denn Schlaf kann nicht mit Willenskraft herbeigeführt werden. Entwickeln sich beim Zählen von Schäfchen Nervosität und Ungeduld, wird es Zeit aufzustehen, das Schlafzimmer zu verlassen und an einem Tisch oder Pult sitzend Ablenkung zu suchen, etwa mit Lesen. Daniel Brunner: «Gute Schlafhygiene heisst aber auch, vor dem Schlafengehen auf Alkohol, Koffein, Nikotin und schweres Essen zu verzichten.»

ANZEIGE

Damit der Darm wieder im Einklang ist.

SYMBIOFLOR® Reizdarm ist ein probiotisches Arzneimittel. Zur Linderung von Symptomen wie Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen.

MIKROBIOTISCHE UNTERSTÜTZUNG.
STEIGERT DIE KÖRPEREIGENE ABWEHR.
FÜR ERWACHSENE UND KINDER.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch**

0921/1887

zeller