Man kann den Schlaf nicht erzwingen

Schlaflos Mehr als 25 Prozent der Bevölkerung leiden zeitweise unter Schlafproblemen, Schlaflosigkeit ist das verbreitetste Problem. Daniel Brunner, Spezialist für Schlafmedizin, über Schlafmythen, Power Napping und Schlaftabletten. Und er erklärt, warum die Leute zufriedener sind mit dem Schlaf, je älter sie werden. **PD**

Mehr als 25 Prozent der Leute beklagen Probleme mit dem Schlaf, knapp zehn Prozent haben einen chronisch gestörten Schlaf. Welches Schlafproblem beschäftigt die Zürcher am meisten?
Daniel Brunner: Schlaflosigkeit, die sogenannte Insomnie, ist das verbreitetste Problem, Frauen sind in der Regel häufiger davon betroffen. Fast jeder Mensch leidet in seinem Leben unter akuten Belastungssituationen, die mit Schlaflosigkeit einhergehen, doch die meisten suchen keine Hilfe auf, weil der Zustand meist vorübergehend ist. Bei manchen überdauert die Schlafstörung aber die Stresssituation und wird zu einem eigenständigen chronischen Leiden mit Einschränkung der Lebensqualität.

Wie siehts mit Schnarchen aus?
Die Hälfte der Männer schnarcht und mit der Menopause ebenso viele Frauen, denn weibliche Hormone schützen vor Schnarchen und Atemstörungen im Schlaf. Das regelmässige, normale Schnarchgeräusch, aber auch Reden im Schlaf und Einschlafzuckungen sind Phänomene des normalen Schlafs. Schnarchen ist aber sehr oft ein Grund, warum jemand Hilfe beim Arzt oder in einem Zentrum für Schlafmedizin sucht, weil es nicht selten die Partnerschaft belastet. Zudem leiden gegen vier Prozent der Bevölkerung an einer Schlafapnoe, dem krankhaften Schnarchen mit häufigen Atemaussetzern. Langfristig kann eine Schlafapnoe gesundheitliche Konsequenzen haben und bedarf daher einer Abklärung.

Was ist ein guter Schlaf? Ein Schlaf ohne Unterbruch?
Guter Schlaf ist für jeden etwas anderes. Es ist, als würde man fragen, was ein gutes Leben ist – das ist individuell. Es gibt Kurz- und Langschläfer, Morgen- und Nachtmenschen. Früher, als es noch kein künstliches Licht gab, hat man ganz anders geschlafen und den Schlaf aufgeteilt. Man ging nach dem Sonnenuntergang ins Bett, durchlebte einen natürlichen Schlafunterbruch in der Mitte der Nacht und genoss eine Siesta. Heute haben viele Leute eine fixe Vorstellung davon, wie der Schlaf sein soll, etwa dass man acht Stunden durchschlafen soll, um tagsüber fit zu sein. Wenn der eigene Schlaf diesen Normvorstellungen nicht gerecht wird, reagieren viele verängstigt und entwickeln Schlafprobleme.

Kann man jedes Schlafproblem behandeln?
Man unterscheidet in der Schlafmedizin über 80 verschiedene Schlafstörungen, und für praktisch jede gibt es spezifische und wirksame Therapien. Um die richtige Diagnose zu stellen, ist bei ungefähr der Hälfte unserer Patienten eine nächtliche Schlafregistrierung notwendig. Bei Schlaflosigkeit hingegen liefert die systematische Befragung in der Sprechstunde die wichtigsten Informationen zur Diagnose.

Powernapping liegt im Trend. Experten betonen seit langem, dass eine kurze Auszeit am Arbeitsplatz die Leistung steigert. Wie lang darf der Power Nap sein?
Wichtig bei einer Auszeit am Tag ist die Liegedauer und nicht die Schlafzeit. Für die meisten Leute ist eine Ruhezeit von fünf bis zwanzig Minuten regenerierend. Liegezeiten von mehr als 30 Minuten machen eher träge. Unabhängig davon, ob man einschläft oder nicht, soll immer ein Timer gestellt werden, damit man sich unbeschwert entspannen kann.

Wiener Schlafforscher haben herausgefunden, dass Frauen besser allein schlafen – ohne Partner neben sich im Bett.
Ein Grund kann das Schnarchen sein. Auch Bewegungen des Partners haben Einfluss auf den Schlaf. Zudem zeigen Frauen vermehrt Überwachungstendenzen. Ein bekanntes Phänomen ist der sogenannte Ammenschlaf. Wenn Frauen ein Kind geboren haben, sind sie im Schlaf aufmerksamer, passen auf, was um sie herum passiert und nehmen Geräusche und Bewegungen leichter wahr.

Daniel Brunner (61) ist Spezialist für Schlafmedizin am Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden in Zollikon

Wer schläft, der träumt. Manche erinnern sich sehr gut an ihre Träume, andere gar nicht. Warum?
Bei manchen Menschen sind die Übergänge zwischen dem Schlaf und dem Wachzustand abrupt, bei anderen fliessend oder eher harzig. Diese Eigenschaft hat wie die Schlafdauer eine angeborene Komponente. Wir behandeln Personen, die von Albträumen geplagt werden oder ihre Träume derart intensiv erleben, dass sich diese von einem realen Erlebnis kaum unterscheiden lassen.

Junge Leute können problemlos bis nachmittags ausschlafen, ältere zieht es aus dem Bett. Brauchen sie weniger Schlaf?
Nein, aber ältere Menschen haben weniger die Fähigkeit, den Schlaf in einem Stück zu absolvieren. Sie wachen vermehrt früh auf oder haben nachts eine oder zwei längere Wachphasen. Eine repräsentative Studie in der Allgemeinbevölkerung von Lausanne lieferte ein überraschendes Ergebnis: Die Leute sind zufriedener mit dem Schlaf, je älter sie werden. Menschen im Ruhestand sind heute medizinisch gut betreut oder gesund und haben weniger Stress und weniger Sorgen. Wenn belastende Faktoren wegfallen, kann der Schlaf tatsächlich besser werden. Im Ruhestand wird der Schlaf zudem weniger als Zeitverschwendung erlebt, und es wird ein gelassener Umgang mit Schwankungen des Nachtschlafs möglich.

Wer nicht schlafen kann, nimmt eine Schlaftablette, dieser Markt boomt. Sehen Sie darin eine Gefahr?
Schlafmedikamente können eine Entlastung sein und verhindern, dass man in eine negative Spirale gelangt und es zu einer chronischen Schlaflosigkeit kommt. Oft haben die Betroffenen aber den Wunsch, ohne Tabletten einzuschlafen, und wenden sich an Spezialisten oder suchen alternative Therapiestrategien. Beratungen und Verhaltenstherapien für Schlaflosigkeit sind die wirksamste und sicherste Therapie. In der Schweiz gibt es aber erst wenige Fachleute für die Behandlung von Insomniepatienten. Weil Abertausende an chronischen Schlafproblemen leiden, ist es gar nicht möglich, allen eine fachkundige Behandlung anzubieten. Insofern sind Schlafmittel oft eine praktikable Lösung.

Was tun, wenn man nicht einschlafen kann. Aufstehen oder liegen bleiben?
Versuchen einzuschlafen, ist ein Paradoxon. Man kann den Schlaf nicht erzwingen oder aktiv herbeiführen. Wenn man merkt, dass man angespannt ist, nervös wird und sich im Bett wälzt, sollte man auf jeden Fall das Schlafzimmer verlassen. Am Küchentisch sitzend, soll man einen Tee trinken oder etwas lesen, bis man eine Einschlafneigung hat. Man sollte besser nicht aufs Sofa liegen, weil man dort schlecht spürt, wann man schläfrig wird, und deshalb oft unbeabsichtigt die ganze Nacht dösend liegen bleibt.

Weitere Infos: **www.sleepmed.ch**

Zentrum für
Schlafmedizin AG
sleepmed.ch Hirslanden