

Freitag, 19. März 2010

ZUR SACHE

VON MANFRED PANTFÖRDER

Ein Traum

Den alten Griechen und Römern war der Schlaf heilig. Hypnos und Somnus hießen die Götter. Sie müssten zürnen, sähen sie die lange Liste der Schlafstörungen, über die heute viele Menschen klagen. Haben wir es verlernt, achtsam mit uns umzugehen, um in den Schlaf zu finden und erholt den neuen Tag zu beginnen?

Manches deutet darauf hin, wenn eine schwere Erkrankung als Ursache nicht in Betracht kommt. Multimediale Unterhaltung gibt es tags wie nachts, Arbeitsprozesse sind längst nicht mehr an Tageslicht gebunden. Die innere Uhr vieler Menschen ist offenbar verstellt.

Gesunder Schlaf bleibt vielen daher vorenthalten. Weil Schlaf aber nicht nur Ausruhen bedeutet, gebührt ihm mehr Aufmerksamkeit. Die scheinbare Phase des Nichtstuns ist tatsächlich eine sehr aktive, in der Menschen nicht nur früher Erlebtes verarbeiten, sondern sich immer wieder neu in der Welt positionieren, Konflikte, Ängste und Ansprüche durchspielen, wie der renommierte Psychoanalytiker Alfred Adler etwa umschrieb. Diese quasi nach vorn gerichtete Auseinandersetzung mit sich geschieht in den Traumphasen. Ist der Schlaf gestört, funktioniert dieser Mechanismus der Lebensbewältigung mangelhaft. Langes Wachliegen ist dann mit Grübeleien verbunden, die quält, weil sie nicht zu Lösungen führt.

Abschalten, heißt das Zauberwort. Das eigene Schlafmuster zu verstehen und zu erkennen, dass es eng verknüpft ist mit dem psychosozialen Verhalten, ist ein wichtiger Schritt dahin; das rechte Maß zu finden, eine ständige Herausforderung.

Störfall Schlafzimmer

INSOMNIE Ruhemangel wird oft sehr spät bekämpft. Ursachen sind vielfältig

VON MANFRED PANTFÖRDER

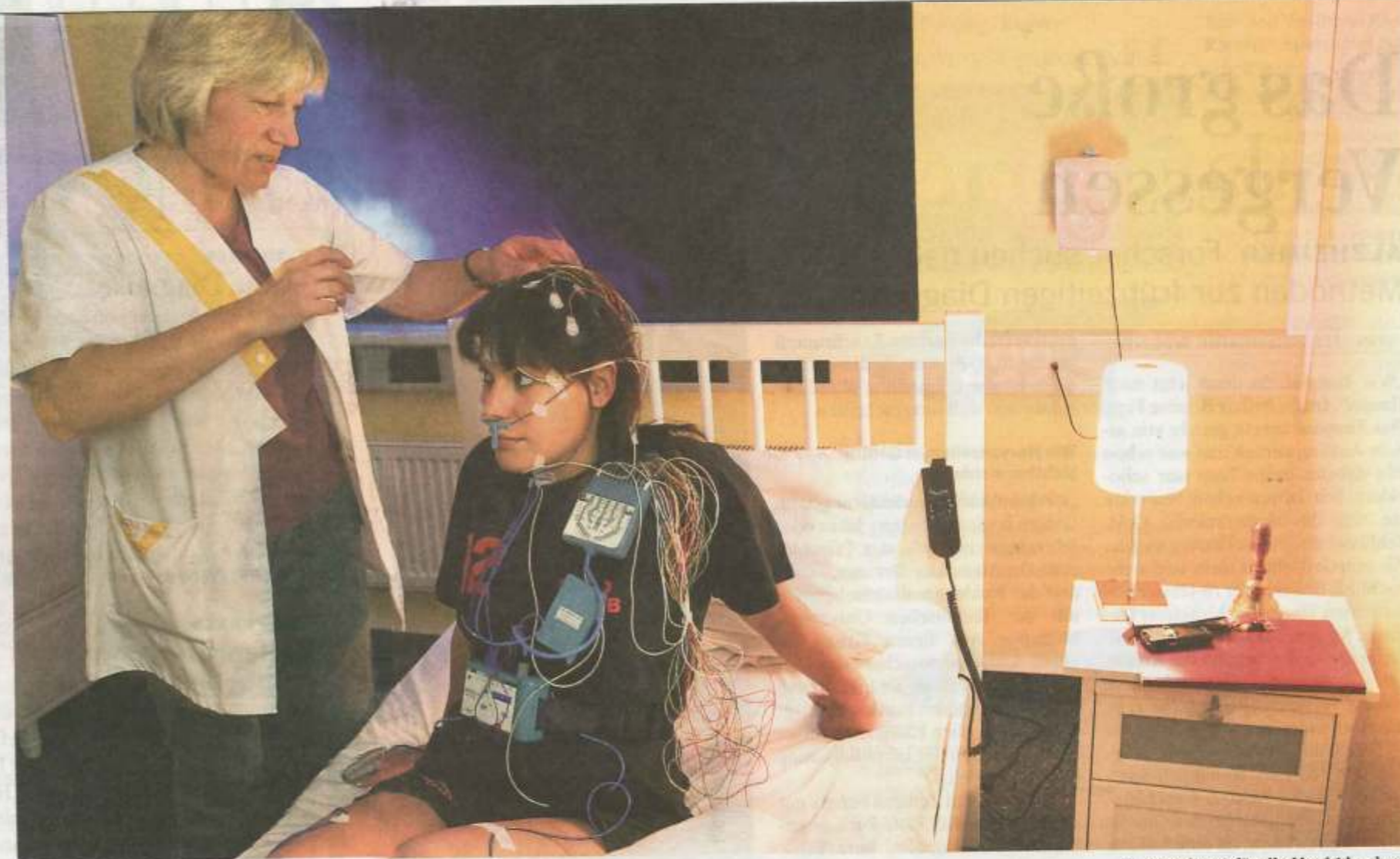
So vielfältig die Ursachen für Schlafstörungen, so zahlreich die Ratschläge. Ein Patentrezept für besseren Schlaf kann nicht dabei sein, weil individuelle Faktoren Umfang und Qualität der Entspannung bestimmen. Und die eigene Wahrnehmung. Schlafexperten haben daher Kriterien entwickelt, mit denen Störungen diagnostiziert werden können. Denn nicht jedes Aufwachen in der Nacht ist gleich Symptom einer Insomnie, Schlaflosigkeit.

Wird über Schlafstörungen zu viel gejammert oder ist das nachgewiesene eine neue Art von Zivilisationsdefekt? Mindestens jeder vierte Deutsche, so Schätzungen, hat vermutlich einen - vorsichtig ausgedrückt - sensiblen Schlaf. „Das Jammern ist berechtigt“, sagt Dr. Ingo Fietze, Leiter des Schlaflabors der Universitätsklinik Charité in Berlin (siehe Interview). Nicht nur Diagnostik und Behandlung, sondern auch der Vorbeugung von Schlafstörungen müsse mehr Beachtung geschenkt werden, rät der Wissenschaftler. Deutschlandweit wird in

mehr als 300 Laboren geforscht, wie Schlafdefizite entstehen und wie sie behoben werden können. Patienten mit massiven Schlafstörungen können sich vom Hausarzt dorthin überweisen und untersuchen lassen. Rund vier Millionen Bürger leiden stark an Schlafstörungen, so Berechnungen im DAK-Gesundheitsreport. Und rund ein Zehntel davon greift zu Tabletten - mit dem Risiko der Abhängigkeit, wie Mediziner immer wieder mahnen, wenn zu lange und zu oft nach Schlafmitteln gegriffen wird.

Atemaussetzer und unruhige Beine

Wenn sich ein Schlafdefizit erst aufgebaut hat, ist die Lage klar: Der Mangel äußert sich dann in Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Unkonzentriertheit in Schule oder Beruf, Schläfrigkeit tagsüber, Gereiztheit oder geringer Belastbarkeit. Viele Patienten kommen sehr spät, wenn der Schlafmangel weitere Symptome zur Folge hat, beklagen Mediziner. Auch Dr. Fietze plädiert daher beharrlich dafür, Programme für die Prävention aufzule-



Vorbereitung für die Nacht in einem Schlaflabor FOTO: PA/DPA

gen. So klar die Mangelerscheinungen, so schwierig die Benennung der Ursachen. Zu den eher selteneren zählen physische wie Schlaf-Apnoe, starkes Schnarchen mit Atemaussetzern, das meist Männer betrifft. Frauen leiden eher unter dem Rest-

less-legs-Syndrom, unruhigen, kribbelnden Beinen, die auch den Schlaf stark stören können. Insgesamt seien körperliche Ursachen für ständigen Schlafmangel dennoch weniger verantwortlich, resümieren Schlaf-forscher.

Fehlende Nachtruhe kann ausgeglichen werden

Auch psychische Erkrankungen führen nur in vergleichsweise geringerem Maß zu Schlafstörungen. Bedeutender sind allgemein psychische Gründe. Sorgen, Existenznöte, Beziehungsprobleme rauben vielen Menschen den Schlaf. Kurz: Stress, um den populären Begriff für Belastungen aller Art zu nennen. Aber auch diese naheliegenden psychischen Erklärungsmuster sind erst dann gewichtig, wenn Grübeln, Ängste, innere Unruhe dauerhaft dazu führen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stören. Bei Nacht- und Schichtarbeitern ist die innere Uhr derart verstellt, dass Schlafprobleme quasi berufsbedingt sind.

Was bleibt daneben noch für die Ursachenforschung, wenn physische wie psychische Gründe das Phänomen der offenbar massenhaft auftretenden Schlafprobleme nicht erschöpfend erklären? Es ist offenbar besonders der Grad der An- oder Entspannung, der über erholsame Betruhe oder Gerädertsein entscheidet. Daher empfehlen Schlaf-forscher bestimmte Regeln und Rituale vor dem Zu-Bett-Gehen. Wer sich hinlegt, sollte tatsächlich müde sein, körperlich wie geistig. Zu einer bestimmten Zeit stets einschlafen zu müssen, aus Vernunftgründen vielleicht, weil der nächste Tag eine Prüfung oder viel Arbeit bringt, kann erschwerend sein. Da man Schlaf nicht erzwingen könne,

müsse die Entspannung schon frühzeitig einsetzen, nicht erst kurz vor dem Einschlafversuch. Da die Dauer des Nachtschlafs von Mensch zu Mensch um Stunden variieren kann, ohne dass dies Anlass zu Sorge sein muss, sind einerseits selbst sehr spätes Einschlafen oder andererseits sehr frühes Aufstehen nicht ungewöhnlich, solange der folgende Tag nicht zur Tortur wird. Wer tagsüber einen Kurzschlaf hält oder halten darf, kann fehlende Nachtruhe damit durchaus kompensieren. Auch selbst einzelne Unterbrechungen in der Nacht sind nicht besorgniserregend, solange die Wachphase dann nicht lange anhält.

In der Pubertät schlafen Jugendliche länger

Als Fazit der Schlaf-forschung lässt sich quasi formulieren: Das perfekte Schlafmuster gibt es nicht, weder nach Geschlecht noch nach Alter. Es gibt allenfalls gewisse Verallgemeinerungen, dass etwa Pubertierende mehr schlafen, ältere Menschen weniger. Der Schlaf-Wach-Rhythmus verändert sich im Laufe der Jahre, die Tiefschlafphasen werden deutlich kürzer, die Unterbrechungen häufiger. Allgemeingültige Richtwerte gibt es dennoch nicht.

Der Schlafbedarf wird schließlich einzig an der eigenen Konstitution gemessen werden müssen. Das führt aber auch zu mancher Fehleinschätzung, dass man gar nicht ausgeschlafen sei: Wenn der Wunsch nach Schlaf dem Bedarf gar nicht entspricht.

» SCHLAFLABORE Deutsche Gesellschaft für Schlaf-forschung und Schlafmedizin www.dgsm.de. Infos per Brief (Rückporto beilegen): DGSM-Geschäftsstelle, Schimmelpfengstraße, 34613 Schwalmstadt-Treysa

TIPP GUTE NACHT HILFEN UND HINDERNISSE

Schäfchen Zu den Standardtipps von Eltern zählt der Rat, doch Schäfchen zu zählen. Worüber die Kleinen eher „müde“ lächeln oder verärgert sind. Zu Recht.

Schlafzimmer Die Umgebung sollte dunkel und leise sein. Und nicht zu kalt: Schlaf-forscher empfehlen eine Raumtemperatur von 16 bis 20 Grad. Unter einem Fenster sollte das Bett nicht stehen.

Schlafbremsen Fernsehen, Telefon, Computer am Bett - für Schlaf-forscher ein Graus, weil die Geräte Unruhe verbreiten. Entspannung vor dem Einschlafen soll frühzeitig einsetzen, damit Bilder und Gedanken des Tages schwinden.

Schlafmittel Alkoholische Getränke sind entgegen landläufiger Meinung kein Entspannungs- oder Schlaftrunk. Das Einschlafen mag leichter fallen, der Schlaf jedoch wird unruhiger und weniger erholsam, weil der Alkohol abgebaut wird, sagen Mediziner.

Schlafhilfen Ein warmes Bad entspannt. Es sollte kurz und nicht zu heiß sein. Schon Fußbäder sind nützlich. Dazu warme Milch mit Honig, falls Laktose vertragen wird.

Schlafzeit Vor Mitternacht, nach Mitternacht. Die lange umstrittene Frage ist weitgehend belanglos, denn wichtig ist die erste Schlafphase von rund 90 Minuten, unabhängig, ob diese vor oder nach null Uhr liegt.

INTERVIEW



Dr. Ingo Fietze leitet das interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum der Charité-Universitätsmedizin Berlin

„Normal sind sechs bis neun Stunden“

GESUND: Nach welchen Kriterien diagnostizieren Sie Schlafstörungen?

DR. INGO FIETZE: Nach den Kriterien der ASDA, der American Sleep Disorders Association. Insomnie ist demnach das mehr als dreimal in der Woche nicht einschlafen können - mehr als 30 Minuten. Das nachts nach dem Aufwachen nicht wieder einschlafen können - ebenso mehr als 30 Minuten. Und/oder das frühmorgendliche Erwachen.

GESUND: Sind Schlafstörungen ein eigenes Krankheitsbild oder drücken sich darin nur andere Erkrankungen aus?

FIETZE: Schlafstörungen sind ein eigenes Krankheitsbild, wenn Ursachen wie eine Depression, Schmerzen, Überfunktion der Schilddrüse oder andere Erkrankungen ausgeschlossen sind.

GESUND: Wann werden Schlafstörungen bedrohlich?

FIETZE: Wenn sie länger als vier Wochen andauern, weil sie sich dann verfestigen können und schwerer behandelbar werden. Chronische jahrelange Schlafstörungen führen gegebenenfalls auch zu einem Herz-Kreislauf-Risiko, zu Bluthochdruck.

GESUND: Wie berechnen Sie den Bedarf nach Schlaf?

FIETZE: Leider individuell noch nicht. Die Schlafmenge ist dann in Ordnung, wenn der Schlaf erholsam ist. Normal sind zwischen sechs und neun Stunden, letztendlich aber über 24 Stunden gesehen, nicht unbedingt im Stück.

GESUND: Sind viele Unterbrechungen des Schlafs oder kurzer Schlaf gleichbedeutend schlecht?

FIETZE: Wenn man gleich wieder einschläft, ist häufiges nächtli-

ches Erwachen noch nicht bedenklich. Es sei denn, es geht mit Luftnot, Schnarchen, Herzrasen, Alpträumen oder anderem einher.

GESUND: Hängt gesundes, erholsames Schlafen eher überwiegend von der psychischen Befindlichkeit ab?

FIETZE: Stress - psychischer Stress mehr als physischer Stress - ist der häufigste Auslöser für Schlafstörungen. Auslöser nicht Ursache. Ursache ist eine neurohumorale Störung im Schlaf-Wach-System.

GESUND: Welchen Anteil haben Störungen der Hormonausschüttung an der „Volkskrankheit schlechter Schlaf“?

FIETZE: Wechseljahre sind bei Frauen ein häufiger Auslöser, eben durch die Hormonumstellung. Interview: Manfred Pantförder

GESUND
www.haz.de/gesund
Mehr zu den Themen Gesundheit, Medizin, Ernährung, Psychologie und Fitness sowie ergänzende Informationen zu Schwerpunkt-Themen dieses Heftes finden Sie in unserem Internetangebot.

GESUND IMPRESSUM
Ein Magazin der Hannoversche Allgemeine Zeitung
REDAKTIONSLEITUNG Christian Seel (V.i.S.d.P.)
Sabine Abel, Manfred Pantförder
REDAKTION Ela Dobrinkat, Barbara Dötsch, Dieter Weirauch, Torsten Wendlandt
TELEFON 0511-519 97 65
E-MAIL gesund-redaktion@faz.de
INTERNET www.haz.de/gesund
ANZEIGEN Sandra Grundner (V.i.S.d.P.)
ANZEIGENKOORDINATION HANNOVER: 0511-518 14 41
E-MAIL gesund-anzeigen@faz.de
VERLAG UND DRUCK Verlagsgesellschaft Madsack GmbH & Co. KG
August-Madsack-Str.1
30559 Hannover