

Gestörter Schlaf

Fast jede dritte Schweizerin, jeder dritte Schweizer leidet unter Schlafstörungen. Diese können die Reizbarkeit und Infektanfälligkeit erhöhen und bis zur Arbeitsunfähigkeit führen. Die meisten Störungen sind zeitlich begrenzt und verschwinden von selbst. Andere, darunter die so genannte Schlaf-Apnoe, sind ärztlich zu behandeln. Der Schlafmediziner Manfred Kaufmann gibt Auskunft.

Herr Dr. Kaufmann, wie häufig sind Schlafprobleme?

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Symptomen in der Arztpraxis. Etwa 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden an Schlafstörungen. Es handelt sich vor allem um Ein- und Durchschlafstörungen und nicht erholsamen Schlaf.

Wann treten Schlafstörungen auf?

Man unterscheidet zwischen primären und sekundären Störungen. Eine primäre Schlafstörung ist ein eigenständiges Krankheitsbild, das heisst, es sind keine körperlichen oder psy-

chischen Ursachen nachweisbar. Zu den sekundären Schlafstörungen gehören solche, die als Begleitsymptome einer anderen psychischen oder körperlichen Krankheit auftreten. Psychisch bedingte Schlafstörungen treten oft bei Depressionen auf. Die häufigste Ursache für körperlich bedingte Schlafstörungen ist das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom. Weitere Ursachen sind das Restless-Legs-Syndrom (unruhige Beine im Schlaf), Herzerkrankungen, chronische Schmerzen, Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus (Schichtarbeit, Jetlag). Zu den seltenen Ursachen zählt die Narkolepsie (Betroffene fallen tagsüber wiederholt in Schlafzustände).

Wie merkt man, dass man an einer Schlaf-Apnoe leidet?

Meist werden lautes Schnarchen und Atempausen durch die Partnerin, den Partner wahrgenommen. Schlaf-Apnoe-Betroffene sind tagsüber oft müde und abgeschlagen. Der Körper reagiert auf die Atemstillstände mit einer Stressreaktion, hohem Puls und hohem Blutdruck. Die Qua-

lität, sprich die Erholbarkeit des Schlafes, wird durch die Atemstörungen wesentlich vermindert. Es ist wichtig, dass man eine Schlaf-Apnoe rechtzeitig erkennt, denn sie ist ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel Herzinfarkt, aber auch Hirnschlag.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch überhaupt?

Das ist unterschiedlich. Als Faustregel gilt: sieben bis neun Stunden. Es gibt aber Menschen, die mit bedeutend weniger auskommen. Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht; er kann auch mal eine Freinacht verkraften.

Zu welchem Umgang mit Schlafmedikamenten raten Sie?

Die Einnahme von Schlafmitteln muss kontrolliert erfolgen und sollte mit anderen therapeutischen Massnahmen wie Schlafhygiene und Entspannungstechniken einhergehen. Schlafmittel sind bei vielen Patienten beliebt, weil damit schnell Erfolge erzielt werden. Es besteht jedoch ein erhebliches Risiko einer Abhängigkeit, und nicht selten entsteht eine chronische Schlaflosigkeit. Es gibt aber alternative Medikamente, wie zum Beispiel schlafanstossende Antidepressiva, mit wesentlich geringerem Abhängigkeitsrisiko. In leichteren Fällen können pflanzliche Mittel ebenfalls eine gute Wirkung haben.



Dr. med. Manfred Kaufmann ist Facharzt FMH für Pneumologie und Innere Medizin sowie Schlafmediziner SGSSC. Er arbeitet zusammen mit Dr. med. Thomas Schmid in der Lungenpraxis Stadtgarten an der Werkhofstrasse 4 in Solothurn (Telefon 032 622 27 27, E-Mail manfred.kaufmann@hin.ch) sowie am Zentrum für Schlafmedizin der Klinik Linde AG Biel.

Was halten Sie denn vom berühmten Gläschen Rotwein vor dem Schlafengehen?

Patienten mit Schlafstörungen rate ich davon ab. Alkohol mag zwar das Einschlafen erleichtern, der Schlaf ist jedoch oberflächlicher und das Durchschlafen erschwert. Alkoholprobleme sind sogar häufig die Ursache für Schlafstörungen.



Das Spital meiner Wahl

www.kliniklinde.ch

Neun Tipps für guten Schlaf

Die innere Uhr im Takt halten
Gehen Sie regelmässig zur selben Zeit schlafen und stehen Sie zur selben Zeit auf. Auch am Wochenende. Gehen Sie nicht zu früh ins Bett, man kann nicht «vorschlafen».

Viel Bewegung
Wer tagsüber körperlich aktiv war, ist abends meist müde, kann besser einschlafen. Sorgen Sie für regelmässigen Sport. Unternehmen Sie nach dem Abendessen einen kurzen Spaziergang. Frische Luft macht den Kopf frei und ermöglicht es «abzuschalten».

Richtig essen
Essen Sie abends nicht zu spät: Die Grenze liegt bei 2 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen. Zu schweres und reichhaltiges Essen lässt den Schlaf oberflächlicher, unruhiger werden.

Vorsicht mit Alkohol, Nikotin
Meiden Sie Alkohol drei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen. Ein Schlummertrunk zu viel kann später den Schlaf unterbrechen. Auch Nikotin vor dem Einschlafen stört die Nachtruhe.

Kein Koffein nach 14 Uhr
Nehmen Sie nach dem Mittagessen keinen Kaffee, schwarzen und grünen Tee, kein Cola mehr ein. Koffein hat eine stimulierende Wirkung, die bei empfindlichen Menschen bis zu 14 Stunden anhalten kann.

Gutes Raumklima
Sibirische Kälte vertreibt den Schlaf, macht munter. Zu grosse Wärme erschwert das Einschlafen, man schwitzt. Ideal ist eine Raumtemperatur um 20 Grad. Genauso wichtig: ein abgedunkeltes Zimmer.

Entspannung
Entspannung ist die wichtigste Voraussetzung, um gut schlafen zu können. Sanfte Musik, leichte Lektüre, Yoga, autogenes Training, Massage usw. sind ideal. Im Schlafzimmer sollten weder Fernseher noch Computer stehen.

Keine Gedanken wälzen
Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie lieber wieder auf. Tun Sie etwas zur Entspannung. Wenn Sie nachts aufwachen, denken Sie nicht über die Zeit nach, die Ihnen zum Schlafen bleibt, schauen Sie nicht ständig auf die Uhr. Die Zeitkontrolle erzeugt Stress, kann das Hirn regelrecht programmieren, die folgenden Nächte zur selben Unzeit aufzuwachen.

Ruhe bewahren
Es sind nicht immer 6 bis 8 Stunden nötig. Geraten Sie wegen Schlafproblemen nicht gleich in Panik! Der Körper reguliert sich meist von selbst, indem er nach ein paar durchwachten Nächten die Tiefschlafphasen intensiviert. Wenn nicht, können ausgebildete Schlaftherapeuten weiterhelfen.



Einschlafen: nicht immer kinderleicht. Bild: TKD

Schlaf-Infos im Internet

www.swiss-sleep.ch

www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch

www.restless-legs.ch

www.lung.ch

www.kliniklinde.ch

Schlaflabor Klinik Linde

Das Schlaflabor der Klinik Linde AG Biel ist eines von 26 durch die Schweizerische Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie (SGSSC) akkreditierten Kompetenzzentren für Schlafmedizin in der Schweiz; das einzige in der Region Biel-Seeland-Solothurn. Hier werden alle Störungen des Schlaf- und Wachzustandes sowie alle im Schlaf auftretenden Störungen und Beschwerden (Schlafwandeln, Alpträume, Schnarchen usw.) nach neuesten Erkenntnissen der Schlafforschung abgeklärt und einer wirksamen Therapie zugeführt.

Schlafabklärung

Eine Schlafabklärung beginnt mit der Erhebung einer ausführlichen Schlafanamnese in der Schlafsprechstunde. Aufgrund dieser Informationen stellt der Spezialist fest, ob für die genaue Diagnosestellung weitere Untersuchungen – wie z.B. eine Schlafregistrierung im Labor oder das Ausfüllen eines Schlaftagebuchs – notwendig sind.

Eine stationäre Hospitalisation ist für die nächtliche Untersuchung, die so genannte Schlafableitung, im Schlaflabor sowie für andere Tests der Schlafmedizin nicht erforderlich. Die Behandlung primärer Schlafstörungen erfolgt im Rahmen ambulanter Dienstleistungen.

Schmerzfrei, ohne Eingriff

Die Schlafableitung wird mittels modernster Technologie und Registriermethoden durchgeführt. Die Untersuchung verläuft für den Patienten schmerzfrei und ohne jeglichen Eingriff. Mehrere Körperfunktionen und Messgrössen werden mittels Elektroden und Messfühler, die auf die Haut geklebt werden, abgeleitet. Vom benachbarten Überwachungsraum aus wird jede Schlafaufzeichnung mittels Computer- und Videomonitor von einem Schlaftechniker oder einer Schlaftechnikerin während der ganzen Nacht überwacht.

Das Team des Kompetenzzentrums für Schlafmedizin der Klinik Linde Biel

Urs Aebi (Leitung), Bernhard Blum, Manfred Kaufmann, Rolf Lindt, Thomas Schmid (alle Fachärzte FMH für Innere Medizin und Pneumologie) sowie

Daniela Wiest, Fachärztin FMH für Neurologie

Kontakt:

Klinik Linde AG
Blumenrain 105, 2503 Biel
Tel. 032 366 41 11



Im Schlaflabor: nächtliche Untersuchung des Schlafs Bild: TKD