

Wenn Schlafen zum Problem wird: Tipps für eine gute Nacht

von Catharina Kronisch



Osnabrück. Rund 3600 Menschen werden pro Jahr im Osnabrücker Schlaflabor am Finkenhügel untersucht. Grund dafür sind Schlafstörungen, die laut Schlafmediziner Christoph Schenk physisch und psychisch behandelt werden müssen. Schlaflosigkeit sei heutzutage ein Problem, das immer größer werde, sagt er.

„Wenn der Schlaf gut ist, dann ist der Tag auch gut“, sagt der Osnabrücker Schlafmediziner Christoph Schenk. Das Problem: Viele Menschen würden nicht erholsam schlafen und unter Schlafstörungen leiden. „Von einer Schlafstörung spricht man, wenn mehr als sechs Wochen unfreiwillig nicht ausreichend geschlafen wird und wenn sich das auf die Leistungsstärke und Zufriedenheit der Menschen am Tag auswirkt.“

Gründe für Schlaflosigkeit

Gründe für schlechten Schlaf gibt es laut Schenk viele: „Schlafprobleme resultieren aus körperlichen oder psychischen Problemen“. Zu den körperlichen Beschwerden gehörten Schnarchen und die sogenannte Schlafapnoe. Der Mediziner erklärt: „Das sind kurzzeitige Atempausen im Schlaf, die verschiedene Ursachen haben können, diese können zum Beispiel muskulärer Art sein, im Bereich des Gaumens und der Zunge“. Außerdem könnte es zu Atempausen kommen, wenn fürs Atmen nötige Impulse im Gehirn für einen Moment aussetzen. „Beide Arten sind gefährlich und haben Folgen für die Gesundheit“, warnt der Schlafmediziner.

Schlechter Schlaf ist ungesund

„Die gesundheitlichen Probleme, die durch schlechten Schlaf entstehen, hängen alle mit dem Herz-Kreislauf-System zusammen. Unbehandelte Atempausen können auf Dauer zu Herzkrankheiten, Schlaganfällen oder Demenz führen“, sagt Schenk. „Dabei sind besonders Männer, aber teils auch Frauen, mit Übergewicht betroffen.“

Immer mehr Menschen würden in der heutigen Zeit immer schlechter schlafen. „Wir behandeln jährlich rund 3600 Menschen im Schlaflabor. Und es werden Jahr für Jahr immer mehr.“ Gründe dafür seien unter anderem Schichtarbeit und ein zunehmender Leistungsdruck im Job.

Tipps für eine gute Nacht

Um sich in der Nacht erholen zu können, ist eine gesunde Ernährung wichtig: „Abends sollte nicht zu schwer oder zu fettig gegessen werden, dann hat der Magen zu viel zu tun, man ist dann einfach unruhig.“ Grundsätzlich sei die Ernährung häufig eine Ursache für schlechten Schlaf. „Darum bieten wir in der Schlafmedizin auch eine Ernährungsberatung an, empfehlenswert ist eine vegetarische, ausgewogene und recht fettfreie Ernährung.“

Weniger leistungsbereit

Schichtarbeit und unregelmäßige Ruhezeiten, weniger als siebeneinhalb Stunden Schlaf pro Nacht, Schnarchen, Atempausen und eine ungesunde Ernährung – all das könnte die Schlafqualität negativ beeinflussen.

Das habe nicht nur Auswirkungen auf die Leistungsbereitschaft am Tag: „Wer über längere Zeit an Schlafmangel leidet, der bekommt das über kurz oder lang körperlich zu spüren, der Stoffwechsel leidet unter anderem auch, wenn der Körper zu wenig Ruhe hat, man nimmt schneller zu oder langsamer ab.“

Melatonin als Schlafmittel

Ein wichtiger Faktor für guten Schlaf ist das Hormon Melatonin. „Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das durch bestimmte Nervenimpulse nachts, wenn es dunkel ist, im Gehirn produziert wird und schlafvertiefend wirkt“, sagt Schenk. Manche Menschen hätten einen zu niedrigen Melatoninspiegel und würden darum zu schlecht schlafen: „Im Alter produziert der Körper weniger Melatonin, es kommt zu Schlafstörungen. Im Schlaflabor können wir durch eine Blutabnahme und Messungen feststellen, ob ein Melatonin-Mangel Ursache für die Schlafproblematik ist.“ Dann könne mit Tabletten geholfen werden. Aber das Hormon sei auch ohne Mangel nicht schädlich: Wer sich oft beim Einschlafen hin und her wälzt und keine körperlichen Ursachen dahinter stecken, könnte es trotzdem mit dem Hormon Melatonin versuchen, um besser in den Schlaf zu finden. „Wer nicht einschlafen oder tief durchschlafen kann, der kann sich Melatonin in der Apotheke besorgen, die Tabletten sind absolut nicht schädlich, es handelt sich nicht um ein abhängigmachendes Schlafmittel.“

Von starken Schlafmitteln rät Schenk grundsätzlich ab: „Die bekämpfen nur die Symptome, nicht die Ursache.“

Psyche im Blick haben

Viele Schlafstörungen resultierten aus psychischen Problemen wie Depressionen oder Ängsten. „Wer große Sorgen hat, der kann nicht gut schlafen, da nachts die Gedanken kreisen“, so Schenk. Dann wäre zum Beispiel eine Psychotherapie sinnvoll. „Viele Menschen wollen sich nicht eingestehen, dass ihre unruhigen Nächte tiefere, psychische Ursachen haben.“ Da sei vielen Menschen nicht bewusst.

Aber nicht hinter jeder schlaflosen Nacht stecke eine tiefere Krise: „Manchmal gibt es auch Phasen im Leben, in denen schlecht geschlafen wird, was sich schnell wieder legt“, erklärt der Mediziner. Wer nur situativ bedingt unruhig schläft, weil er zum Beispiel ein paar Wochen lang Stress auf der Arbeit hat, der könne zu einfachen Mitteln greifen: „Einen beruhigenden Tee zu trinken kann helfen, gut ist auch, Hörspiele beim Einschlafen zu hören, die lenken in der Einschlafphase von den Alltagsorgen, ab die man fit und ausgeschlafen auch besser bewältigen kann.“

Schlafprobleme nicht ignorieren

„Wichtig ist bei länger andauernden Schlafproblemen, diese nicht zu ignorieren auf verschiedenen Wegen anzugehen“, sagt Schenk. „Wir arbeiten dabei mit verschiedenen Methoden, um den Patienten zu helfen.“ Dazu gehöre neben der Untersuchung im Schlaflabor am Finkenhügel, dem Behandeln der Atempausen und einer gesunden Lebensweise, das autogene Training, das helfen soll, sich zu entspannen und in den Schlaf zu finden. „Wir können lernen, am Ende des Tages runter zu kommen, das kann sogar Alpträume vermeiden.“

Copyright by Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Breiter Gang 10-16 49074 Osnabrück

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung.