

Gut geschlafen? so wichtig ist die ungestörte Nachtruhe

„Hauptsache gesund“. Den Spruch haben Sie sicher schon gehört, denn Gesundheit ist eines unserer wertvollsten Güter. Doch leider setzen wir uns Tag für Tag gesundheitsschädigenden Dingen aus. Dies muss wieder ausgeglichen werden, meist durch eine ausgewogene Ernährung und reichlich Bewegung. Alles muss gesund sein, doch ein wichtiger Aspekt wird häufig vernachlässigt: der gesunde Schlaf.

Gestörte Nachtruhe

Wussten Sie, dass etwa 60 % der Schnarcher ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Bluthochdruck aufweisen? Das liegt daran, dass Schnarcher eine verringerte Sauerstoffzufuhr haben, während sie schlafen. Der verengte Raum, der durch erschlaffendes Muskelgewebe im Mundraum entsteht, lässt weniger Luft in die Lungen fließen. Der Luftstrom, der beim Atmen an das erschlaffte Gewebe vorbeizieht, verursacht ein Geräusch: man schnarcht.

Ruhig Schlafen

Daher ist eine Untersuchung in einem Schlaflabor ratsam, aber nicht nur für Schnarcher. Auch ein Schlafapnoe-Syndrom kann dort festgestellt werden. Dabei setzt die Atmung während des Schlafes für kurze Zeit komplett aus. Treten mehr als zehn Aussetzer in einer Stunde auf und halten diese länger als zehn Sekunden an, ist eine Atemtherapie erforderlich. Die Behandlung mit einer sogenannten Überdruckbeatmungsmaske (CPAP) verläuft in der Regel erfolgreich. Dieses Gerät sorgt dafür, dass die Atemwege frei bleiben und genügend Sauerstoff in die Lungen und damit ins Hirn gelangt.

Ein gesunder Start in den Tag

Nur im Schlaf kann das Gehirn sämtliche Informationen richtig verarbeiten. „Stellen Sie es sich vor, wie die Festplatte eines Computers“, erklärt Dr. Schenk vom Schlaflabor in Osnabrück. „Wenn Sie diesen herunterfahren, sortiert und verarbeitet er alle Daten, die am Tag genutzt wurden. Starten Sie Ihren Computer neu, läuft alles wieder wie geschmiert.“ Genau so ist es auch mit unserem Gehirn. Doch wer an Schlafstörungen leidet, kann diesen wichtigen Vorgang nicht durchleben. Depressionen und dementes Verhalten können die Folgen sein. Daher ist eine ungestörte Nachtruhe so wichtig für unsere körperliche und seelisch-geistige Gesundheit.

7 Stunden und
12 Minuten
Schlaf in der
Nacht wird als
optimal
betrachtet

Praxis
Dr. Schenk
Osnabrück

Lotter Straße 5 | 49078 Osnabrück

Tel.: 05 41 / 4 06 80 53
Mail: info@schlafmedizin.de
Net: www.schlafmedizin.de

