

„Wenn die Nacht zur Qual wird - Was tun bei Schlafstörungen?“

Expertenchat vom 16. Juni 2009 mit Dr. med. Alexander Blau, Somnologe an der Charité Berlin und Leiter der Akkreditierungskommission der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Rund 12 Mio. Menschen in Deutschland haben regelmäßig Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen. Was Betroffene gegen ihre Schlafstörungen unternehmen können um endlich wieder erholsamen Schlaf zu finden, war Thema dieses Expertenchats.

Diagnose und Ursachen

Schlafstörungen zeigen sich meist daran, dass Betroffene schwer einschlafen oder nicht durchschlafen können und dadurch ihr Schlaf nicht erholsam ist. Am Tage sind sie dann meist müde und weniger leistungsfähig. Bei einem ansonsten erholsamen Schlaf seien jedoch einige kurze Wachzeiten unbedenklich, bemerkte Dr. Blau.

Sollte der Schlaf aber überwiegend (mehr als dreimal die Woche) nicht erholsam sein, empfiehlt der Experte, sich an einen Hausarzt oder Schlafmediziner zu wenden um die Ursachen für die Schlafstörung abzuklären.

Als Auslöser sind sowohl psychische wie auch physische Ursachen möglich: zum Beispiel eine belastende oder emotional bewegende Situation, oder aber auch körperliche Schmerzen, Schilddrüsenerkrankungen, **Schlafapnoe** oder **„ruheloze Beine“**, so der Experte. In ihrer Ambulanz seien bei 70% der Patienten körperliche Ursachen die Auslöser für eine Schlafstörung. Da aber nicht jeder gleich zum Arzt gehe, hält Dr. Blau ansonsten psychosoziale Ursachen für häufiger.

Konnte durch bisherige Untersuchungen kein Grund für die Schlafstörung und keine erfolgreiche Behandlung gefunden werden, empfiehlt der Experte eine Untersuchung im Schlaflabor. Dabei wird der Schlaf des Patienten von medizinischem Personal von einem Nebenraum aus überwacht und verschiedene biologische Signale gemessen: zum Beispiel die Hirnströme, der Muskeltonus (Spannungszustand der Muskeln), die Augenbewegungen (um den REM-Schlaf - „Traumschlaf“- zu erkennen), Atmung und EKG (Elektrokardiogramm).

Bei psychischen Ursachen könne auch ein Psychologe oder ein Verhaltenstherapeut

erfolgreiche Lösungskonzepte anbieten, so Dr. Blau. Zuvor müssten aber körperliche Ursachen ausgeschlossen werden.

Tipps für guten Schlaf

Grundsätzlich sei bei Schlafstörungen zuerst die Einhaltung der „[Schlafhygiene](#)“ zu beachten, betonte Dr. Blau. Dazu gehören zum Beispiel regelmäßige Bettzeiten und nicht zu spätes Essen. Auch nächtliches Essen sollte demnach vermieden werden, da es sich negativ auf den Schlaf auswirken und zu Gewichtsproblemen führen kann.

Im Durchschnitt brauchen die meisten Menschen etwa 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Tag, erklärte der Experte. Es gäbe aber auch ein paar echte Kurz- und Langschläfer, die mit weniger Schlaf auskämen bzw. mehr benötigten.

Bei einem Schlafdefizit kann es zu einer verlängerten Reaktionszeit, Schläfrigkeit bis hin zum Sekundenschlaf und Stimmungsschwankungen kommen. Langfristig kann auch eine Gewichtszunahme die Folge von Schlafmangel sein, wie wissenschaftliche Studien belegen, denn durch den Schlafentzug verringert sich die Wirksamkeit des Insulins im Körper und es kann zu erhöhtem Blutzucker und Übergewicht kommen.

Wegen der inneren Uhr sei es empfehlenswert, so Dr. Blau, vor 5 Uhr früh im Bett zu sein, da man danach wiedermunterer werde.

Etwa 2 Stunden vor der geplanten Schlafenszeit sollte man damit beginnen, sich zu entspannen. Hilfreich sind hierbei vor allem Rituale, die man jeden Abend vollführt und die Entspannung vermitteln. Auch autogenes Training oder ein Bad wirken entspannend.

Als Schlafmittel empfahl Dr. Blau für den Hausgebrauch pflanzliche Medikamente. Aber auch ein Glas warme Milch oder ein Tee (kein grüner oder schwarzer Tee wegen dem Koffein) könnten besonders bei Einschlafschwierigkeiten sehr wirkungsvoll sein, betonte der Experte. Schichtarbeitern empfahl Dr. Blau in einem ruhigen und dunklen Raum zu schlafen, in dem man nicht durch äußere Reize gestört wird.

Ein/e Chatteilnehmer/in erzählte, dass er/sie beim Einschlafen öfters zusammensucke und das Gefühl habe, zu fallen. Dr. Blau erklärte, dass etwa 70% der Menschen dieses Einschlafzucken kennen würden und dies vollkommen gesund sei. Man nehme an, so der Experte, dass das Zucken mit der Entspannung der Muskulatur zusammenhängt, die mit dem Einschlafen beginnt und manchmal bewusst wahrgenommen wird.

Ein/e andere/r Chatteilnehmer/in fragte, ob es normal sei, dass seine/ihre Arme und Beine nachts oft einschliefen. Dr. Blau antwortete, dass es sich dabei um eine Durchblutungsstörung handeln könnte, die durch eine ungünstige Schlafposition ausgelöst wird. Wenn gleichzeitig aber noch ein starker Bewegungsdrang vorliege, könne es sich um das Restless Legs Syndrom ([ruheloße Beine](#)) handeln, erklärte der Experte. Sei der Schlaf

dadurch überwiegend nicht erholsam, empfahl er eine weitere Abklärung durch einen Arzt.

Träume

Traum Inhalte werden in der modernen Schlafmedizin nicht gedeutet, erklärte Dr. Blau. Man gehe davon aus, so der Experte, dass Träume Ausdruck der Gedächtnisbildung sein könnten oder dem Erlernen neuer Verhaltensstrategien dienen.

Beim Träumen befinden wir uns im sogenannten REM-Schlaf. Am meisten träume der Mensch in der zweiten Nachthälfte. Babys hätten besonders viel REM-Schlaf, so Dr. Blau. Bei wiederkehrenden Alpträumen, die sehr beängstigend seien, empfahl der Experte, einen Psychologen zu Rate zu ziehen. Ansonsten könnten Entspannungsmaßnahmen und [Maßnahmen zur Schlafhygiene](#) helfen, riet er.

Generell, so betonte Dr. Blau im Chat, sei die Einhaltung der [Regeln zur Schlafhygiene](#) (nachzulesen unter <http://www.charite.de/dgsm/rat/hygiene.html>) die erste Maßnahme, die man bei Schlafstörungen anwenden sollte. Wenn diese allerdings nicht den Schlaf verbessern und sich der Betroffene am Tag weiterhin müde und erschöpft fühlt, sollte er sich seinem Hausarzt oder einem Schlafmediziner vorstellen.