

# Schlafen Sie gut

Ist der Schlaf vor Mitternacht besonders wohltuend? Bestimmt die Dauer der Nachtruhe den Erholungswert? Leiden Morgenmuffel unter chronisch schlechtem Schlaf? Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein, beantwortet die interessantesten Patientenfragen zum Thema und erklärt, was an den häufigsten Schlaf-Mythen dran ist.

**E**in Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Schlafen wir in der Nacht tief und fest, fühlen wir uns am nächsten Morgen ausgeruht, frisch und voller Energie. Wälzen wir uns hingegen stundenlang hin und her, ohne Schlaf zu finden, quälen wir uns oft durch den nächsten Tag – erschöpft, übermüdet und gereizt. Ein Problem, das Millionen Deutsche kennen: 80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport 2017.

Chronischer Schlafmangel raubt uns nicht nur „den letzten Nerv“. Können sich Körper und Geist permanent wenig entspannen, so altern wir schneller. Nicht selten werden wir sogar depressiv und es drohen ernsthafte Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems. „Schlafstörungen zeigen sich in vielen Facetten und haben vielfältige Ursachen“, bringt es Dr. Thorsten Bracher auf den Punkt. „Kurzfristige Schlafstörungen können zum Beispiel nach belastenden Ereignissen auftreten und sind oft harmlos“, so der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. „Dauern die Ein- oder Durchschlafbeschwerden jedoch mehrere Wochen an, so ist eine medizinische Ursachenklärung erforderlich.“

### **Untersuchungen im Schlaflabor**

Im Schlaflabor werden die verschiedenen Schlafstadien untersucht und Schlafstörungen gegebenenfalls festgestellt. Diese zeigen sich nicht immer als eigenständiges Krankheitsbild, medizinisch primäre Schlafstörung (Insomnie) genannt. Möglicherweise sind Schlafstörungen auch das Symptom einer anderen Erkrankung, wobei es sich vielfach um psychische oder psychosomatische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen handelt. „Ist eine körperliche Erkrankung (wie etwa das speziell bei Männern recht häufige Schlaf-Apnoe-Syndrom) ausgeschlossen, sollte von einem Psychiater oder Psychotherapeuten abgeklärt werden, ob eine psychische Störung als Ursache der Schlafstörungen vorliegt und eine entsprechende Behandlung eingeleitet werden“, so der Experte. Bei ausgeprägter Symptomatik empfiehlt sich eine stationäre Behandlung in einer Fachklinik. „Denn dort können in therapeutischen Gesprächen intensiv die Ursachen wie tief liegende seelische Konflikte ermittelt und durch ein darauf abgestimmtes Therapieprogramm geklärt werden“, erläutert Dr. Bracher. „Außerdem werden den Patienten Strategien zum verbesserten Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie Entspannungstechniken vermittelt und die Bedeutung von Bewegung für die psychische und physische Gesundheit verdeutlicht.“

Laut aktuellem DAK-Bericht erhalten circa 10 bis 13 Prozent der Versicherten mit nicht organisch bedingten Schlafstörungen psychotherapeutische Hilfe. Sehr häufig werden auch Medikamente eingenommen – nämlich in der Hälfte al-

ler Fälle. Das Problem hierbei: Viele Patienten nehmen ohne ärztliche Anordnung rezeptfreie Schlafmittel – und das oft über Jahre. Die Folge: Immer mehr Menschen werden von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abhängig. Experten schätzen, dass es hierzulande bereits zwei Millionen Menschen sind. „Medikamente können zwar Schlafstörungen entgegenwirken, aber deren Ursachen nicht beheben. Zudem

verlieren sie nach gewisser Zeit ihre Wirksamkeit“, warnt Dr. Bracher. „In diesem Fall muss die Dosierung weiter erhöht werden oder das Präparat wird abgesetzt – mit der Folge, dass die Schlafstörungen oft noch drastischer werden.“

## **Tipps für eine erholsame Nacht**



### **Warum gesunder Schlaf so wichtig ist**

Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Atemfrequenz und Puls werden mit dem Einschlafen deutlich langsamer, Blutdruck und Temperatur sinken. Das Gehirn verarbeitet die Reize des Tages, das Immunsystem erholt sich. „Diese Regenerationszeit für Körper und Geist ist lebenswichtig“, betont Experte

Dr. Bracher. Anderenfalls drohen erhebliche psychische und physische Folgen. Dies bedeutet aber nicht, wie häufig vermutet: Je mehr Stunden ich schlafe, desto fitter bin ich am nächsten Morgen. Diesen Mythos haben Wissenschaftler längst widerlegt. „Heute wissen wir, dass die Qualität des Schlafes weitaus entscheidender ist als die Dauer“, erklärt Dr. Bracher.

Basis für eine gute Schlafqualität ist die Schlafhygiene. Dazu zählen ein abgedunkeltes, ruhiges Zimmer mit angenehmen 17, höchstens 18 Grad sowie eine gute Matratze. Experten raten, vor dem Einschlafen weitgehend auf Tee, Kaffee oder Alkohol zu verzichten. Außerdem sollte drei bis vier Stunden zuvor die letzte, möglichst leichte Mahlzeit eingenommen werden. Klappt es trotz dieser Vorsorge-Maßnahmen nicht mit dem Einschlafen, bloß nicht stundenlang ruhelos im Bett hin und her wälzen, empfiehlt Dr. Bracher. „Besser aufstehen, ein gutes Buch lesen oder entspannende Musik hören – und sich erst wieder hinlegen, wenn die Müdigkeit spürbar stärker wird.“

Entgegen vielfacher Meinung ist die Schlafqualität nicht abhängig vom zeitigen Schlafengehen vor Mitternacht. Der Grund für diesen Irrglauben: In vergangenen Zeiten ging man wesentlich früher zu Bett. Dies führte zu der weit verbreiteten, aber falschen Annahme, dass Schlaf vor Mitternacht der beste wäre. Mit Edisons Erfindung der Glühbirne Ende des 19. Jahrhunderts änderte sich der Tag-Nacht-Rhythmus der Menschen erheblich. Man nutzte abends das elektrische Licht und ging fortan später ins Bett. Ungesund ist das zwar nicht, kann aber natürlich dazu führen, dass die Schlafdauer zu kurz ist, wenn man am nächsten Morgen früh aufstehen muss. Bei vielen Menschen, die diesen Rhythmus pflegen (abends spät zu Bett gehen und morgens früh aufstehen), entwickelt sich ein chronisches Schlafdefizit, was sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken kann.

Die Schlafqualität ist nicht abhängig vom zeitigen Schlafengehen vor Mitternacht – Sie dürfen im Sommer also ruhig noch den Sonnenuntergang genießen



## Schlafen Morgenmuffel chronisch schlecht? 5 Fragen an den Experten

### Herr Dr. Bracher, was passiert, wenn ich regelmäßig zu wenig schlafe?

Ausreichend Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Schlafen wir regelmäßig weniger als vier Stunden, so schwächt uns dies körperlich, zum Beispiel das Immunsystem und auch die Psyche. Man fühlt sich übermüdet und unser Leistungsvermögen vermindert sich. Neben Konzentrations- und Gedächtnisstörungen drohen ernsthafte Erkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, oder Depressionen. Chronische Schlafstörungen lassen uns zudem schneller altern und sind nicht selten die Ursache schwerer Unfälle.

### Beispielsweise durch den gefürchteten „Sekundenschlaf“?

Ja, der „Sekundenschlaf“ am Steuer eines Fahrzeugs hat oft verheerende Folgen. Aber auch Nachtarbeiter haben häufig aufgrund ihres Schlafdefizits Probleme bei der Bedienung von Maschinen oder Geräten. Sie leiden unter der Umstellung von Tages- und Nachtrhythmus.

### Also schläft man doch nachts am besten?

Ja, denn unsere innere Uhr, die den Schlafrhythmus steuert, lässt sich nicht einfach umstellen. In der Nacht ist der Mensch auf Schlaf und Regeneration programmiert.

### Leiden Morgenmuffel unter chronisch schlechtem Schlaf?

Bei sogenannten Morgenmuffeln sind innere Uhr und Biorhythmus nicht auf frühes Aufstehen eingestellt. Sie befinden sich noch in der Tiefschlafphase, wenn der Wecker klingelt. Deshalb haben sie Probleme, aus dem Bett zu kommen.

### Wann leide ich unter chronischen Schlafstörungen?

Nicht selten werden wir nachts 15- oder 20-mal wach, manchmal auch noch häufiger. Diese Wachphasen sind jedoch völlig normal. Sie sind ebenso wenig Anlass zur Besorgnis wie sporadisch auftretende Schlafstörungen. Halten die Einschlaf- oder Durchschlafprobleme aber länger als vier Wochen an und kommt es zu Beschwerden, so sollte die Ursache vom Hausarzt diagnostiziert werden. In den meisten Fällen sind Ein- und Durchschlafstörungen übrigens psychosomatisch bedingt.



### Unser Experte

Dr. Thorsten Bracher, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein  
[www.schlosspark-klinik-dirmstein.de](http://www.schlosspark-klinik-dirmstein.de)

## Was uns um den Schlaf bringt

Neben der Schlafhygiene haben auch Krankheiten, Umwelteinflüsse etc. wesentlichen Einfluss auf unser Schlafverhalten. Ungewollt wach halten kann uns auch die abendliche Einnahme bestimmter Medikamente. Ebenso bringt uns nächtliches Schwitzen oft um den Schlaf. Tritt dies auch in kühlen Nächten häufiger auf, so sollte der Hausarzt klären, ob sich dahinter eventuell körperliche Erkrankungen wie Schilddrüsenstörungen, Diabetes oder andere ernsthafte Erkrankungen verbergen.

Ein vielfacher Grund für Schlafstörungen sind Überlastungen: „Bin ich beruflich stark eingespannt oder leide ich unter privatem Stress, so komme ich natürlich abends schwerer zur Ruhe“, sagt der Experte. Hilfreich können in diesem Fall Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder andere Entspannungsübungen sein.

## Der Traum vom störungsfreien Schlaf

Menschen mit Schlafstörungen träumen davon, die Nacht durchgehend tief und fest zu schlummern. Doch dies widerspricht eigentlich unserem Schlafrhythmus: „In den ersten Stunden haben wir in der Regel einen leichten Schlaf“, sagt Dr. Bracher. „Diesem folgt der Tiefschlaf, in dem sich Körper und Geist erholen, und dann

kommt die Traumphase“, so der Facharzt. Diese dauert meist nur wenige Minuten, höchstens eine halbe Stunde, und wird als REM-Schlaf bezeichnet. REM steht für rapid eye movements, also übersetzt: schnelle Augenbewegungen. „Diese Schlafphase spielt eine wesentliche Rolle bei der Regeneration von Psyche und Nervensystem“, unterstreicht Dr. Bracher. Sie hilft uns dabei, Erfahrungen zu verarbeiten und Informationen im Langzeitgedächtnis zu speichern.



### Buch- und CD-Tipp zum Thema

„**Schlafwunder – Hellwach im Alltag**“,

TRIAS Verlag, 104 Seiten, 12,99 €

„**Endlich wieder gut schlafen**“,

Südwest Verlag, 224 Seiten, 16,99 €

„**Einfach gut schlafen – die Schlaf-CD**“,

Schattauer Verlag, ca. 25 Minuten, 16,99 €

## So kommen Sie zur Ruhe 7 gute Tipps für geruhsame Nächte ohne Stress



**1** Nur Kinder brauchen zwölf Stunden Schlaf oder mehr. Erwachsenen genügen sieben, acht Stunden, manchen auch nur fünf oder sechs. Ausschlaggebend ist das individuelle Schlafbedürfnis.

**2** Dass warme Milch mit Honig das Einschlafen erleichtert, ist wissenschaftlich nicht belegt. Hilfreich sein können aber nachweislich Kirschen aufgrund des darin enthaltenen Schlafhormons Melatonin. Positiv auswirken können sich auch Sonnenblumenkerne, Avocados oder etwa Spinat durch deren hohen Magnesiumanteil – dieser lässt die Muskeln entspannen.

**3** Grübler kommen schwer zur Ruhe. Wenn das Entspannen nicht gelingt, können monotone gedankliche Tätigkeiten wie das „Schäfchenzählen“ helfen, da sie von belastenden Gedanken ablenken.

**4** Empfehlenswert sind feste Gewohnheiten, etwa der abendliche Spaziergang oder die Lesestunde vor dem Einschlafen.

**5** Wichtig ist ein möglichst gleichbleibender Schlafrhythmus: zur gleichen Zeit schlafen gehen und auch wieder aufstehen.

**6** Schlaftabletten sollten höchstens in Ausnahmesituationen eingenommen werden. Wie Studien zeigen, ist sonst schnell ohne Medikamente gar kein Schlaf mehr möglich.

**7** Statt der Schlaftablette wirken vielfach auch Naturmittel wie Baldrian, Johanniskraut oder Melisse. Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker nach passenden Mitteln.

Andreas Brenneke