

Der Weg zum Schlummer ohne Kummer

Autor(en): **Novak, Martina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **04.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721573>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Der Weg zum Schlummer ohne Kummer

Nicht jeder Mensch findet nachts entspannte Ruhe: Chronische Schlafstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität von über zehn Prozent der Erwachsenen. Diese sollten nicht hingenommen, sondern behandelt werden.

Schlafen wie ein Murmeltier, wie Dornröschen, wie ein Baby. Die Vergleiche besagen alle dasselbe: Guter Schlaf soll möglichst tief sein und möglichst lang dauern. Eigenschaften, die beim Kind oder Jugendlichen noch zutreffen mögen, aber im Erwachsenenalter oft nur noch Erinnerung sind.

Die im Volksmund empfohlenen sieben bis acht Schlafstunden pro Nacht erreichen viele Erwachsene aufgrund äusserer Umstände nicht – sei es, weil sie zu viel zu tun haben und abends nie den Weg ins Bett finden, weil sie am Morgen zu früh aufstehen müssen oder weil Sorgen und Stress sie plagen.

Auch die Schlaftiefe lässt mit zunehmendem Alter nach: Krankheiten, seelische Probleme, Genussmittel, ungenügende Schlafhygiene (siehe Kasten rechts unten) sorgen dafür, dass das Absinken in Morpheus' Arme nicht wie gewünscht funktioniert. Der Schlaf kommt nicht automatisch; es ist ein aktiver Prozess, der von verschiedenen Hirnstrukturen gesteuert wird und höchst störungsanfällig ist. Philosoph Friedrich Nietzsche sagte treffend: «Schlafen ist kein geringes Kunststück, denn man muss den ganzen Tag dafür wach bleiben.»

Neue Erkenntnisse

Im Pensionsalter fallen Arbeitsrhythmus und andere Zwänge weg. Altersbedingte körperliche und seelische Veränderungen sorgen aber dafür, dass viele ältere Menschen gerade dann, wenn sie könnten, scheinbar grundlos schlechter und weniger schlafen. «Die mit steigendem Alter sinkende Schlafqualität muss trotzdem nicht als unumstössliche Tatsache

Illustration: diekleinert.de/Katrin Friederling



hingenommen werden», sagt Prof. Claudio Bassetti, Präsident der Europäischen Gesellschaft für Schlafforschung. Auch die weit verbreitete Ansicht, wonach ältere Menschen weniger Schlaf benötigten als jüngere, soll falsch sein. Tatsache ist aber, dass mit zunehmendem Alter die Fähigkeit schwindet, durchgehend und lange zu schlafen. Zudem verkürzt sich der Tiefschlaf, und es kommt häufiger zu Weckreaktionen, sogenannten Arousals.

Von chronischer Insomnie spricht man, wenn jemand über mehrere Wochen schlecht einschlafen kann, regelmässig nachts erwacht oder wenn der Schlaf nicht erholsam ist, sodass Leistungsvermögen und Lebensqualität leiden. «Traditionell wurde Insomnie auf Basis der Schlafquantität diagnostiziert», erklärt Claudio Bassetti. «Studien zeigen aber, dass eine schlechte Schlafqualität einen stärkeren negativen Effekt auf die Gesundheit hat, auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit dem Leben.»

Das Schlafbedürfnis, die Menge der benötigten Schlafstunden, ist sehr unterschiedlich. Während die einen mit wenig auskommen und sich dabei gut fühlen, brauchen andere deutlich mehr als die durchschnittlichen sieben Stunden, um ausgeruht zu sein. Der französische Kaiser Napoleon Bonaparte, selbst ein extremer Kurzschläfer, äusserte zu Unrecht die pauschale Zuweisung: «Vier Stunden die Männer, fünf die Frauen – und sechs die Dummköpfe!»

Die richtige Balance macht's

Ob jemand während des Tages aufmerksam, leistungsfähig und zufrieden ist, hängt von der jeweiligen Schlafqualität ab. Dazu der Schlafspezialist: «Insomnie ist ein Problem, das nicht nur die Nacht betrifft, sondern vor allem den Tag danach.» Bleierne Müdigkeit und Tagesschläfrigkeit sind deutlichste Folgen des Schlafmankos. Sie beeinträchtigen die Arbeitsleistung, das Sozialleben und haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit. So beanspruchen Insomnie-Betroffene weit höhere Gesundheitsleistungen als gute Schläferinnen oder Schläfer. Abwesenheitskosten und Fehltagelassen sollen gemäss einer US-Studie gar doppelt so verbreitet sein. Probleme mit der Aufmerksamkeit – etwa beim Bedienen von Maschinen oder bei der Fortbewegung – können zu Unfällen führen.

«Wenn Schlaf und Wachen ihr Mass überschreiten, sind beide böse», soll Hippokrates von Kos gesagt haben. Ob der berühmteste Arzt der Antike selbst an

Neue Behandlung mit Melatonin

Vieflieger kennen Melatonin als Pille gegen Jetlag-Beschwerden, die man in den USA in jeder Drogerie kriegt. In der Schweiz gab es Melatonin bisher nicht zu kaufen. Vor Kurzem wurde aber hierzulande das Medikament Circadin eingeführt. Es enthält Melatonin, das über acht bis zehn Stunden verzögert freigesetzt wird und so das körpereigene Schlafprofil nachahmen soll, ohne die Tageswachheit und kognitive Funktionen zu beeinträchtigen. Wie der Hersteller mitteilt, könne das neue Medikament Menschen über 55 Jahre mit qualitativ schlechtem Schlaf zur kurzzeitigen Therapie verschrieben werden.

Schlafstörungen litt, ist unbekannt, die Aussage trifft aber zu. Weder zu viel noch zu wenig Schlaf sind dem Gleichgewicht der Körperfunktionen zuträglich.

Das richtige Verhältnis zwischen Wach- und Schlafphasen unterliegt sogenannten zirkadianen Rhythmen, die alle biologischen Vorgänge im Körper wie auch die Veränderung der Körpertemperatur oder die Ausschüttung von Hormonen steuern. Diese innere Uhr wird aber von äusseren Faktoren beeinflusst, in erster Linie vom Hell-Dunkel-Wechsel des Tageslichts. Nimmt es gegen Abend ab, wird im Gehirn die Ausschüttung des Hormons Melatonin angeregt; zwischen zwei und vier Uhr morgens hat der Melatoninspiegel die höchste Konzentration erreicht, danach sinkt er wieder, was zum Erwachen führt.

Geht die natürliche Melatoninproduktion insgesamt zurück, wie es bei älteren Menschen meistens der Fall ist, hat dies Einschlafprobleme oder verfrühtes Erwachen zur Folge. Dies führt zu grösserer Tagesschläfrigkeit mit Antriebsschwäche,

Gereiztheit und anderen Symptomen, die sich im höheren Alter mittels kurzer Nickerchen lindern lassen. Bei Menschen, die sich kein erholsames Mittagsschlafchen erlauben können, führt die gestörte Nachtruhe aber unweigerlich zu einem krank machenden Schlafmanko, das behandelt werden sollte.

So, wie es viele Gründe für die Schlaflosigkeit gibt, so sind auch verschiedene Behandlungswege möglich. Schlaftabletten sind nur einer davon. «Bei der Behandlung von Insomnien sollten nach Möglichkeit immer auch nicht-pharmakologische Therapien zum Einsatz kommen», erklärt Claudio Bassetti, der in Lugano das Neurocentro della Svizzera Italiana leitet. «Dazu gehören Schlafhygiene, kognitive Verhaltenstherapie und Entspannungstechniken.» Bleiben diese Massnahmen ohne Erfolg, kann der behandelnde Arzt für eine kurze Zeit Medikamente verschreiben.

Die bekanntesten sind Benzodiazepine, die schnell zum Schlaf verhelfen, aber die Wachheit am Tag negativ beeinflussen, was wiederum Verwirrtheit und Gedächtnisprobleme nach sich ziehen kann. Je nach Ursachen der Schlafstörung können andere Medikamente sinnvoll sein, etwa Antidepressiva mit schlafanstossender Wirkung, wenn die Schlafstörung mit einer depressiven Störung einhergeht.

Obwohl Schlafstörungen zahlreiche Menschen betreffen und deren Lebensqualität massiv herabsetzen, wird das Problem häufig unterschätzt. «Insomnie gehört zur Gruppe der meist unterdiagnostizierten und unterbehandelten medizinischen Beschwerden», bedauert Professor Bassetti. Viele Menschen würden nicht realisieren, dass ihre diversen Beschwerden einer schlechten Schlafqualität zugeschrieben werden können, die zu verbessern sich ziemlich sicher lohnen würde. Wie sagte doch Erich Kästner: «Wer schlafen kann, darf glücklich sein.»

Martina Novak

Die wichtigsten Tipps zur Schlafhygiene

- Möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen.
- Im Bett eventuell etwas Entspannendes lesen, aber weder TV schauen noch arbeiten.
- Vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke und keinen Alkohol konsumieren und aufs Rauchen verzichten.
- Vor dem Schlafen keine schweren Mahlzeiten einnehmen. Ein kleiner Snack wie eine Banane oder ein Glas Milch kann wegen der Substanz Tryptophan schlaffördernd wirken.
- Das Schlafzimmer dunkel, kühl (nicht kalt) und gut belüftet halten. Störende Lichtquellen, Geräusche und elektronische Geräte nach Möglichkeit entfernen.