

Schlaf Dich munter

Sendung mit Barbara Stöckl vom 10.04.2018, mit Univ. Prof. Dr. Siegfried Meryn. Eine Zusammenfassung für diejenigen, die die Sendung gesehen haben, eine Information für die anderen Leser. **Von Dr. Burgi Schneider**

Kaum zu glauben, von einer durchschnittlichen Lebenserwartung verbringen wir 24 Jahre mit Schlafen, 12 Jahre mit Plaudern, 12 Jahre mit Fernsehen und 8 Jahre mit Arbeit. Doch leidet jeder 3. Österreicher an Schlafstörung.

Es wird zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen unterschieden. Dauern die Störungen länger als 3-4 Wochen, sollte man beginnen darüber nachzudenken - dauern sie noch länger, ist es wichtig mit einem Arzt darüber zu sprechen.

Zitat: "Wie man schläft so lebt man, wie man lebt so schläft man"

Die Ursachen für Schlafstörungen sind sehr vielfältig. Einmal kann es an einer schwierigen Lebenssituation liegen, wie zu viel an Verantwortung, Stress, Probleme in der Arbeit, der Partnerschaft, aber auch Einsamkeit, Ausgrenzung, usw.. Die äußeren Ursachen sind oft eine zu laute Umgebung, **Lärm**. Auch wenn man glaubt, sich daran gewöhnt zu haben, fehlt auf die Dauer der ganz notwendige Tiefschlaf, die sog. REM Phase. Weiters **Helligkeit**: Straßenbeleuchtung, Handy und laufender Fernseher verhindern die Ausschüttung des „Schlafhormons“ Melatonin. Es wird nur im Dunkeln in der Zirbeldrüse gebildet und ausgeschüttet. Das Schnarchen des Bettnachbarn kann ebenso zu Schlafstörungen führen. Es kam im Laufe der Sendung zur Aussage, dass aus diesem Grund getrennte Schlafzimmer nicht zur Entfremdung führen müssen, jedoch zu einem erholsamen Schlaf.



Ältere Menschen nehmen oft einen ganzen Medikamentencocktail (Diuretika, Cortison, Blutdrucksenker, ...). Die vielen Nebenwirkungen können ebenso zu Schlafstörungen führen.

Sollte nach Ausschaltung dieser Ursachen keine Besserung eintreten, sollte man sich in das **Schlaflabor** überweisen lassen.

Frau Stöckl hat den Selbstversuch in einem Schlaflabor gemacht und eindrucksvoll bewiesen, wie der eingeschaltete Lärm, starkes Licht und andere Störungen den Tiefschlaf verhindern. Zu dem munteren Aufwachen voller Energie gehört der gute Schlaf mit Tiefschlaf (REM Phase, auch Traumphase genannt).



Schlafstörungen können auf die Dauer zu ernsthaften Krankheiten führen: Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Immunschwäche und psychisch - zum Nachlassen der Merkfähigkeit, Verlust des Selbstvertrauens, zu zunehmender Gereiztheit, dadurch mehr Konflikte, bis hin zu Depressionen. Schlafstörung als ernstzunehmende Krankheit ist noch zu wenig im Bewusstsein der Medizin und Bevölkerung angekommen.

Helfen Schlaftabletten? Bedingt, 140.000 Österreicher sind Benzodiazepin süchtig (Valium, Lexothanil, Adumbran, ...). Als Nebenwirkung können Müdigkeit, Konzentrationsstörung, verlangsamte Reaktion (Fahrtüchtigkeit!), Schwindel, Sturzneigung und als paradoxe Wirkung: Erregungszustände auftreten. Man sollte Benzodiazepine und andere Schlafmittel für den Notfall höchstens 4-6 Wochen nehmen, dann langsam ausschleichen.

Es gibt jedoch eine Vielfalt an Möglichkeiten zu einem gesunden

Schlaf zu kommen: Pflanzen und Tees (am bekanntesten ist der Baldrian). Auch er sollte nicht länger als 4-6 Wochen eingenommen werden, seine Wirkung ist wissenschaftlich jedoch nicht bewiesen. Teemischungen aus Melisse, Hopfen, Lavendel, Johanniskraut haben beruhigende Wirkung. Manche Menschen reagieren gut auf Gerüche, wie ätherische Öle. Milch mit Honig vermittelt Wärme und Geborgenheit. Die psychologische Wirkung und das Ritual sind besonders wichtig.

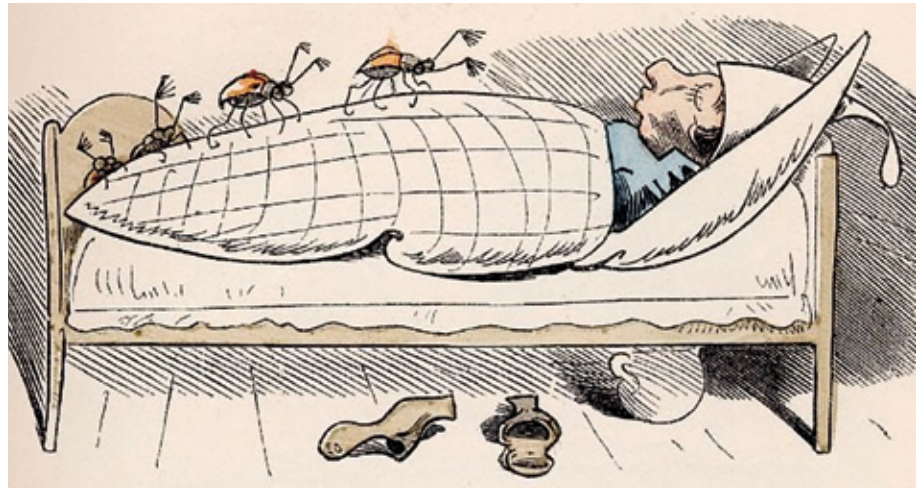
Das vielgerühmte 1/8 Rotwein vor dem Schlafengehen kommt nicht so gut weg. Es entspannt, doch der Schlaf wird weniger tief, das kann auf die Dauer zu Müdigkeit am Morgen führen.

Die wichtigsten Empfehlungen sind: 3 Stunden vorm Einschlafen keinen Sport mehr zu betreiben, eine halbe Stunde vorher keine Elektronik, nicht vorm Fernseher einschlafen. Wenn am Abend noch gegessen wird, ist die Empfehlung eine Gemüsesuppe. Kneipp-Güsse, nämlich kaltes Wasser auf die Unterschenkel, bewirken die Umschaltung von Tag auf den Nachtrhythmus. Zimmertemperatur des Schlafzimmers sollte 15-19 Grad haben, die Jalousien sind gut geschlossen ev. auch tagsüber. Entspannungsübungen wie bewusstes Atmen, Autogenes Training u.v.m. sind hilfreich.

Das Schlafzimmer ist keine „Grübelzone“! Aufstehen und das Grübeln hört auf.

Der Wecker ist zum Wecken da, daher Wecker einstellen und weglegen - nicht mehr auf die Uhr schauen. In der Nacht für Klo Gang nur mit Taschenlampe, kein Licht aufdrehen.

Ein bestimmtes Einschlafritual hat sich immer schon bewährt und ist nicht nur für Kinder wichtig. Ein Buch lesen, einen Tee trinken,



weniger hell, einen sanften Übergang von Tag auf eine gesunde Nachtruhe schaffen, das wurde besonders betont.

Noch kurze Schlagwörter: Mittagsschlaf (Power Napping)- ja, bestens zum Kraft tanken, doch nicht länger als 20-30 Minuten.

Schlafapnoe führt bei starkem Schnarchen zu Sauerstoffmangel. Am Morgen sind die Betroffenen nicht ausgeschlafen. Es sind jeder vierte Mann und jede dritte Frau betroffen. Kann zu Schlaganfall, Blutdruckerhöhung und Schlafanfällen führen. Bettneighbarn sollten aufpassen und den Schnarcher auf die Atempausen aufmerksam machen. Es gibt viele Möglichkeiten sich zu helfen, nämlich eine Gebisschiene, die das Zurückfallen der Zunge verhindert, Sauerstoffmasken in vielen Varianten, einen Rucksack, der das Rückenliegen vermeidet und anderes. Dann wacht der Schläfer erholt auf - auch der Bettneighbour.

Rücken und Hüftschmerzen: Polster zwischen die Beine, Beine sollen in Hüfthöhe sein, dann ist die Wirbelsäule ausgeglichen. Verstellbarer Lattenrost und eine Matratze, die eine gerade Wirbelsäule beim Seitliegen ermöglicht.

Dauer: Gesunder Schlaf dauert 7-9 Stunden, das ist individuell verschieden. Ebenso sind die einen eine Nachtigall, die anderen

eine Lerche - „Nacht- und Morgenmenschen“. Kurzschlaf kann auf die Dauer krank machen. Der Schlaf am Tag ist weniger erholend als in der Nacht.

Schlaf ist keine vergeudete Zeit. „Das Gedächtnis ist besonders in der Nacht aktiv“ sagt Frau Luise Maria Sommer. Luise Maria Sommer: Pädagogin, Gedächtnissportlerin, zweifache österreichische Gedächtnismeisterin und Senior World Memory Champion in Singapur. Sie ist Autorin von: „Dein Gedächtnis kann mehr!“, Fischer Verlag. Sie empfiehlt die innere Einstellung zum Schlaf zu ändern: „Der Körper holt sich, was er braucht!“ Am Morgen weckt sie sich durch Radfahren im Bett und Gesichtsmassage, dadurch steigert sie das Cortisol und senkt das Melatonin. Im Alter verändert sich oft der Schlafrhythmus und man bringt nicht immer die erforderlichen Stunden zusammen. Aber man sieht es mit mehr Gelassenheit, was der Gesundheit und der Psyche nützt.

Ich hoffe diese Zusammenfassung war für alle interessant, die selber betroffen sind oder mit dem Problem durch Nahestehende konfrontiert werden. Einfach alle Varianten ausprobieren und das Beste für sich und andere behalten.

Dr. Burgi Schneider