

Schlechter Schlaf ist keine Bagatelle

25. Juni 2020 - Abends sofort einschlafen und morgens erholt aufwachen – davon können viele Menschen nur träumen. Die Deutschen schlafen schlecht. Wie schlecht, zeigt der DAK-Gesundheitsreport 2017: In der repräsentativen Studie klagen 80 Prozent der Arbeitnehmer über Schlafstörungen¹ – hochgerechnet aufs ganze Land sind das rund 34 Millionen Menschen. Die meisten Betroffenen arrangieren sich irgendwie mit der fehlenden Nachtruhe und kämpfen sich müde durch den Tag. Doch Schlafstörungen sind keine Bagatelle. Sie sollten unbedingt behandelt werden, um gefährliche Folgen für Körper und Seele zu vermeiden.

Deutschland ist müde. Die Menschen hierzulande schlafen heute ein bis zwei Stunden weniger als vor hundert Jahren.² Wir sind immer länger wach – aber alles andere als hellwach. Damit leidet die Gesundheit, denn ausreichende Nachtruhe ist lebenswichtig: Schlaf ist ein aktiver Erholungsprozess des Körpers, den das Immunsystem und alle Organe benötigen, um im Wachzustand voll leistungsfähig zu sein. Auch das Gehirn braucht genügend Schlaf, um die Eindrücke vom Tag richtig verarbeiten und speichern zu können.

Bei Schlafstörungen gehen nur rund 40 Prozent der Betroffenen zum Arzt.³ Doch chronischer Schlafmangel ist äußerst ungesund. Müdigkeit am Tage kann sogar lebensgefährlich werden: Für jeden vierten Unfalltoten auf Autobahnen ist der Sekundenschlaf am Steuer verantwortlich.⁴ Schlafmangel erhöht aber nicht nur das Risiko, tagsüber plötzlich einzunicken. Auf die Dauer drohen gravierende körperliche und seelische Folgen. Wissenschaftliche Studien zeigen klare Zusammenhänge zwischen Schlafmangel und Übergewicht. Müdigkeit steigert den Appetit: Wer wenig schläft, nimmt mehr Kalorien zu sich.⁵ Bei anhaltenden Schlafstörungen steigt zudem der Cortisolspiegel und damit das Risiko für Diabetes. Auch Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, erhöhte Infektanfälligkeit sowie Depressionen und eine verminderte Hirnleistung zählen zu den Folgen chronischer Schlafdefizite.⁶ Ein gestörter Schlaf kann langfristig sogar das Alzheimer-Risiko erhöhen.^{7,8} Denn nachts findet eine Art „Gehirnwäsche“ statt: Während wir schlafen, beseitigt das Hirnwasser schädliche Eiweißablagerungen, die als Ursache der Alzheimer-Demenz gelten.^{9,10}

Schlafstörungen haben viele Gesichter

Ärzte bezeichnen eine Schlafstörung als Insomnie. Sie unterscheiden verschiedene Formen, als häufigste gilt die psychophysiologische Insomnie.¹¹ Ihr liegt eine erhöhte körperliche und emotionale Anspannung zugrunde – die Betroffenen können nicht mehr richtig abschalten und entspannen. Sie sind latent gestresst und ängstlich, fürchten jeden Abend, wieder nicht einschlafen zu können. Mit der Zeit konzentrieren sich die Gedanken ganz auf die Schlaflosigkeit. Damit geraten die Menschen bald in einen Teufelskreis: Zu viel Denken verhindert das Einschlafen – und wer wach liegt, grübelt weiter. Oder steht wieder auf, um sich zu beschäftigen. Wenn die Menschen dann nachts arbeiten, fernsehen oder twittern, verschärft das ihre Insomnie noch. Sie sind morgens nicht fit, sondern erschöpft – und bleiben den ganzen Tag unkonzentriert, reizbar und müde.

Neben der psychophysiologischen Insomnie sind umweltbedingte Schlafstörungen weit verbreitet. Häufige Ursachen sind Lärm, Licht, zu hohe Temperaturen im Schlafzimmer oder eine falsche Matratze. Zunehmend diagnostizieren Ärzte außerdem krankheitsbedingte Insomnien. Sie gehen oft auf psychische Leiden zurück wie Depressionen oder Angststörungen. Aber auch körperliche Erkrankungen können den Schlaf stören, zum Beispiel Diabetes, das Restless-Legs-Syndrom oder eine Schilddrüsenüberfunktion. Darüber hinaus können manche Arzneimittel in der Nebenwirkung eine Insomnie verursachen – infrage kommen unter anderem Bluthochdruckmittel, Herzmedikamente, Appetitzügler, Antidepressiva und Schmerztabletten, falls sie Koffein enthalten.

Im Schlaf geht's auf und ab

Was ist eigentlich normaler Schlaf? Viele Menschen glauben, dass der Idealzustand so aussieht: hinlegen, durchschlafen, aufstehen. Doch unser Körper schaltet nicht einfach nur in den Stand-by-Betrieb. Gesunder Schlaf gliedert sich vielmehr in fünf Phasen, die jede Nacht mehrfach durchlaufen werden – die Einschlafphase, eine Leichtschlafphase, zwei Tiefschlafphasen und die Traumschlafphase. Bildlich gesprochen gehen wir im Schlaf immer wieder eine Treppe hinab und wieder herauf: Von der oberflächlichen Einschlafphase steigen wir zuerst in den Leichtschlaf und dann in den Tiefschlaf ab, um dann über den leichteren Traumschlaf und den Leichtschlaf wieder hinauf zu gelangen – und kurz aufzuwachen. Das ist ganz normal, Erwachsene sind jede Nacht bis zu 23 Mal wach. Sie schlafen aber in der Regel schnell wieder ein und können sich am nächsten Morgen an diese kurzen Wachphasen gar nicht erinnern.¹²

Bei Schlafstörungen gerät der gesunde Schlafrhythmus durcheinander. Die fünf Schlafphasen werden nicht mehr in der normalen Folge durchlaufen. Häufig ist dann vor allem die störanfällige Einschlafphase übermäßig lang. Dazu kommen verlängerte Wachphasen in der Nacht: Schon wenn sie nur fünf Minuten dauern, bleibt das im Gedächtnis hängen und wir empfinden am nächsten Morgen den Schlaf als gestört. Wer länger wach liegt, wird oft innerlich unruhig und wälzt sich stundenlang im Bett. Geschieht das öfter, sind die Nächte nicht mehr erholsam – eine enorme Belastung.

Das Bett ist nur zum Schlafen da

„Schlaf gut und träum‘ schön“ – das wünschen wir unseren Liebsten. Bleibt dieser Wunsch immer öfter unerfüllt, helfen meist schon einfache und bewährte Maßnahmen. Vor allem wichtig: Das Schlafzimmer soll ein Wohlfühlraum sein, nur gedimmt beleuchtet und abgeschirmt vom Lärm der Welt. Nachts herrscht möglichst völlige Dunkelheit. Menschen mit Schlafstörungen machen ihr Bett am besten konsequent zum geschützten Ort. Das heißt, im Bett wird nur geschlafen. Alles andere ist tabu. So lernt der Körper: Das Bett ist zur Entspannung da, es ist ein Hort der Ruhe.¹³

Ergänzend gilt die Devise: Schlafräubern keine Chance geben – und folgende Regeln befolgen:

- kein Koffein nach 14 Uhr, kein Alkohol am Abend,
- ein leichtes Abendbrot vor 19 Uhr, danach nichts mehr essen,
- kein aufregender Krimi vorm Zubettgehen,
- das Smartphone früh ausschalten und nicht mit ins Schlafzimmer nehmen,
- nachts nicht auf die Uhr schauen,
- jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen, auch am Wochenende und im Urlaub,
- auf Mittagsschlaf verzichten.
-

Mit natürlicher Unterstützung zur Ruhe kommen

Wenn eine anhaltende seelische Anspannung, ständige Sorgen und Unruhe das Schlafen erschweren, kann Lasea[®] helfen. Das pflanzliche Arzneimittel dämpft die innere Unruhe und lindert die Angst vor weiteren schlaflosen Nächten. Das hochkonzentrierte Arzneilavendelöl wirkt beruhigend – die emotionale Anspannung lässt nach, kreisende Gedanken kommen zur Ruhe, erholsamer Schlaf ist in der Folge wieder möglich. Der besondere Vorteil von Lasea[®]: Es macht tagsüber nicht müde und beeinträchtigt weder das Konzentrationsvermögen noch die Fahrtüchtigkeit.

Eine aktuelle wissenschaftliche Analyse bei Patienten mit Unruhe und Angstzuständen bestätigt die Wirkung von Lasea[®] auf den Schlaf.¹⁴ Insgesamt werteten die Forscher Daten von 1.172 Patienten aus, die über 10 Wochen entweder mit Lasea[®] oder Placebo behandelt wurden. Die Mediziner untersuchten Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafstörungen, Nicht-Ausgeruhtsein und Abgeschlagenheit beim Aufwachen. Die Analyse ergab: Lasea[®] konnte die Schlaflosigkeit im Vergleich mit Placebo signifikant bessern und insgesamt den Schweregrad vermindern.

Referenzen:

- ¹ <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html>
- ² ZEIT Doctor Nr. 37/2019, 5. September 2019: <https://www.zeit.de/2019/37/schlafstoerungen-volkskrankheit-pillen-erholung-ruhe-tipps>
- ³ <https://www.stern.de/gesundheit/schlaf/hormonhaushalt-was-frauen-den-schlaf-raubt-3326646.html>
- ⁴ www.dgsm.de/downloads/veranstaltungen/tag_des_schlafes2016/Presstext%20%20Die%20Deutschen%20fahren%20im%20Schlaf%20%20C3%BCb%20we%2002_06_2016.pdf
- ⁵ Al Khatib HK et al. The effects of partial sleep deprivation on energy balance: a systematic review and meta-analysis. Eur J Clin Nutr. 2017 May; 71 (5): 614-624
- ⁶ Schlafstörungen: Häufig – und deutlich unterschätzt. Deutsches Ärzteblatt 2016; 113 (6): 234-236
- ⁷ Osorio RS et al. Greater risk of Alzheimer's Disease in older adults with insomnia. J Am Geriatr Soc. 2011 Mar; 59 (3): 559-562
- ⁸ Grau-Rivera O, Operto G, Falcón C et al. Association between insomnia and cognitive performance, gray matter volume, and white matter microstructure in cognitively unimpaired adults. Alz Res Therapy 12, 4 (2020)
- ⁹ Sprecher KE et al. Poor sleep is associated with CSF biomarkers of amyloid pathology in cognitively normal adults. Neurology Aug 2017, 89 (5): 445-453
- ¹⁰ Xie L et al. Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain. Science 18 Oct 2013; Vol. 342, Issue 6156: 373-377
- ¹¹ <https://www.somnolab.de/gesunder-schlaf/schlafstoerungen/insomnie/>
- ¹² <https://www.derschlafraum.de/schlafberatung/blog/die-fuenf-schlafphasen-so-sieht-gesunder-schlaf-aus>
- ¹³ Schlafen lernen. GEO 12/2016: 36-52
- ¹⁴ Volz HP et al. Wirkungen von Silexan auf Schlafstörungen bei Patienten mit Angststörungen – eine Metaanalyse; 21. Jahrestagung der Gesellschaft für Angstforschung (GAF); 2.-3.10.2019, Würzburg

Quelle:

Virtuelle Pressekonferenz „Schlechter Schlaf ist keine Bagatelle“
Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, 23. Juni 2020

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++