

Patienteninformation

Schlafprobleme

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Ein objektives Maß dafür, wie viel Schlaf ein Mensch braucht, um erholt und ausgeschlafen zu sein, gibt es nicht. In den Industrieländern liegt die durchschnittliche Schlafzeit bei etwa sieben Stunden.

Ältere Menschen benötigen meist nur fünf bis sechs Stunden Schlaf. Das liegt daran, dass ihr Leben ruhiger geworden ist und dass der eine oder andere einen Mittagsschlaf hält. Im Alter ist der Schlaf auch weniger tief und man wacht leichter auf. Da ältere Menschen mehr Zeit haben, würden viele gerne länger im Bett liegen bleiben und können nur schwer akzeptieren, dass sie nun weniger Schlaf brauchen.

Wann liegt eine Schlafstörung vor?

Von Schlaflosigkeit und Schlafbeschwerden kann man erst sprechen, wenn das alltägliche Leben aufgrund von mangelndem Schlaf beeinträchtigt wird. Schlafprobleme können sich auf ein paar Tage erstrecken oder auch Jahre andauern. Manche Schlafprobleme werden durch alltäglichen Stress, Alter, hohe Reiseaktivität oder unvorteilhafte Arbeitszeiten verursacht. Diese einfachen Schlafstörungen lassen sich manchmal durch gesunde Schlafgewohnheiten (s. u.) beseitigen. Andere Schlafstörungen haben medizinische Ursachen, die die Behandlung durch einen schlafmedizinischen Experten erfordern.

Wichtig: Ein von der Norm abweichender Schlafzyklus kann auch auf Depressionen hinweisen.

Zehn goldene Regeln für einen erholsamen Schlaf

- 1 Gehen Sie möglichst regelmäßig zu einer bestimmten Zeit ins Bett und stehen Sie zu definierten Zeitpunkten auf.
- 2 Achten Sie auf ein abgedunkeltes Schlafzimmer.
- 3 Die Temperatur im Schlafzimmer sollte etwa 15 °C betragen. Lüften Sie kurz vor dem Schlafengehen.
- 4 Schützen Sie sich vor Verkehrslärm und anderen störenden Geräuschen.
- 5 Die letzte größere Mahlzeit sollten Sie drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen zu sich nehmen. Gehen Sie aber auch nicht hungrig zu Bett.
- 6 Vermeiden Sie schwarzen Tee, Kaffee und größere Mengen Alkohol, wenn Sie dadurch nicht einschlafen können.
- 7 Rauchen Sie nicht vor dem Schlafengehen, denn Nikotin wirkt ähnlich wie Koffein.
- 8 Nehmen Sie nicht über längere Zeit Schlafmittel ein.
- 9 Pro Tag sollten Sie mindestens 30 Minuten sportlich aktiv sein – jedoch nicht kurz vor dem Schlafengehen.
- 10 Versuchen Sie nicht krampfhaft einzuschlafen. Stehen Sie bei Einschlafschwierigkeiten lieber wieder auf und versuchen Sie erst bei aufkommender Müdigkeit erneut einzuschlafen.

Bessern sich Ihre Schlafprobleme nicht, obwohl Sie diese Regeln einhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Foto: MMW-Archiv

Medizinische Fachsprache im Klartext

Insomnien:

Ein- und Durchschlafstörungen

Hypersomnien:

Exzessive Schläfrigkeit während des Wachseins

Parasomnien:

Motorische Störungen (z. B. Schlafwandeln) oder Schreien im Schlaf (Alpträume), an die sich der Betroffene am nächsten Tag meist nicht erinnern kann.

► Übrigens

● 15–35% der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern leiden unter leichten bis schweren Schlafstörungen (Insomnien). Die Beschwerden nehmen mit dem Alter zu. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

● Schlaffördernde Mittel sollten in der Regel nicht länger als drei bis vier Wochen eingenommen werden, da die Wirksamkeit im Laufe der Zeit nachlässt und Suchtgefahr bestehen kann.

Schnarchen

- Einfaches Schnarchen ist harmlos. Es kann aber den Bettpartner und somit auf Dauer die zwischenmenschliche Beziehung belasten.
- Bei krankhaftem Schnarchen ist der Atemfluss eingeschränkt. Dadurch entstehen Atempausen, die den Schläfer wecken können. Zudem werden Notfallhormone ausgeschüttet, die Blutdruck und Puls ansteigen lassen. Wenn Sie Atemaussetzer haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Gestörte Schlafrhythmik/Jetlag

Durch Schichtarbeit oder Langstreckenflüge, z.B. zwischen Europa und Amerika, wird die Schlafrhythmik gestört. Jetlag-Symptome können eine Woche oder länger andauern. Typisch sind Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Tagesschläfrigkeit, Verdauungsstörungen, Gereiztheit sowie Konzentrationsstörungen.

So findet der Körper seinen Rhythmus wieder:

- Planen Sie für die Umstellung ausreichend Zeit ein.
- Passen Sie sich am Zielort der Ortszeit an.
- Ein kurzes Schläfchen zwischendurch bringt den Schlafrhythmus schneller wieder ins Lot.
- Kurzzeitig wirkende Schlaftabletten können die Beschwerden mindern. Nehmen Sie aber nur vom Hausarzt verordnete Präparate ein und diese nicht zusammen mit Alkohol oder Antihistaminika. Die Wirkung und Nebenwirkungen von Melatonin-Tabletten sind noch nicht ausreichend untersucht!

Schlafstörungen auf der Spur

Um Schlafstörungen zu identifizieren, muss der Arzt Ihre Schlafgewohnheiten kennen. Sie können ihm helfen, indem Sie ein Schlaftagebuch führen oder Fragen zur Tagesschläfrigkeit beantworten (Epworth-Schläfrigkeitsskala, s. Internetlinks).

Wenn Sie Ihr Hausarzt ins Schlaflabor überweist, dann werden während Ihres nächtlichen Schlafs dort die Gehirnaktivität sowie verschiedene Körperfunktionen gemessen (weitere Informationen s. Internetlinks).

Nützliche Internetlinks:

www.lrz-muenchen.de/~schlafzentrum/normschl.htm

<http://web.uni-marburg.de/sleep//dgsm/rat>

www.dgsm.de

Schlafstagebuch: <http://web.uni-marburg.de/sleep//dgsm/rat/schlafb.html>

Schlaflabor: <http://web.uni-marburg.de/sleep//dgsm/rat/labor.html>

Liste von Schlaflabors: web.uni-marburg.de/sleep//dgsm/ger/labors.htm

Epworth-Schläfrigkeitsskala: <http://web.uni-marburg.de/sleep//dgsm/rat/schlafb.html>



Sonstige Kontaktadressen:

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin
Birgit Tonn-Wilde – DGSM-Geschäftsstelle
Prof. Dr. Geert Mayer, HEPHATA-Klinik
Schimmelpfengstraße, D-34613 Schwalmstadt-Treysa
Tel.: 06691/2733, Fax: 06691/2823
E-Mail: dgsm.mayer@t-online.de

Mögliche Schlafräuber

- Ausgedehnter Tagschlaf
- Unregelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten
- Häufiges „Langschlafen“
- Regelmäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin oder Koffein vor dem Schlafengehen
- Sport vor dem Schlafengehen
- Aufregung, Stress und Ärger vor dem Schlafengehen
- Im Bett liegen, ohne zu schlafen, z. B. weil man dort isst oder fernsieht
- Unbequemes Bett
- Inadäquater Schlafraum
- Spannende oder schwierige Bücher/Filme kurz vor dem Schlafen
- Verstärktes Grübeln im Bett
- Medikamente, die zu Schlafstörungen führen (nennen Sie Ihrem Arzt alle Medikamente, die Sie einnehmen).

Die MMW-Patienteninformation können Sie im Internet herunterladen unter: www.mmw.de im Servicebereich