

Schlaflose Nächte – Häufige Schlafstörungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten

Prim. Dr. Bruno Pramsohler

Das Wichtigste auf einen Blick

Schlaf ist ein physiologischer Zustand, welcher vom Gehirn selbst gesteuert wird und der in der Regel nachts auftritt. Während des Schlafs verändern sich zum einen der Bewusstseinszustand und zum anderen die Körperfunktionen.

Schlafende reagieren weniger auf äußere Reize als im Wachzustand, sind aber dennoch weckbar.

Der Schlaf lässt sich in drei verschiedene Non-REM-Schlafphasen einteilen, an die sich meist nach 90 Minuten eine REM-Phase anschließt. Diese Phasen kehren während der Nacht regelmäßig wieder. Dies spiegelt sich in den Hirnströmen wider, die mittels eines Elektroenzephalogramms (EEG) abgeleitet werden können.

Non-REM-Schlaf

Beim Non-REM-Schlaf kommt es zu wenig Augenbewegung (Non Rapid Eye Movement, also keine schnelle Augenbewegung). Der Non-REM-Schlaf kann in drei Schlafphasen unterteilt werden und beschreibt den Prozess vom Einschlafen über den Leichtschlaf bis zum Tiefschlaf. Die Gehirnaktivität nimmt währenddessen immer weiter ab und die Muskeln entspannen sich zunehmend.

Im Non-REM-Schlaf erfolgt das so genannte „Lernen im Schlaf“, d. h., kürzlich Erlerntes wird ins Langzeitgedächtnis transferiert. Zudem hat der Non-REM-Schlaf eine wichtige Erholungsfunktion für unser Gehirn.

REM-Schlaf

Charakteristisch für den REM-Schlaf sind die typischen ruckartigen schnellen Augenbewegungen - Rapid Eye Movement (REM). Diese lassen sich bei Personen in der REM-Phase deutlich beobachten. Die erste REM-Phase einer Nacht dauert meist nur wenige Minuten und wird danach länger, zuletzt bis zu einer Stunde. Sie kann sich vier- bis sechsmal pro Nacht wiederholen. Insgesamt macht der REM-Schlaf etwa 25 % des Schlafs eines Erwachsenen aus.

Während der REM-Phase finden unsere Träume statt. Im Traumschlaf werden - soweit dies die Wissenschaft zu glauben weiß – einerseits energiesparend motorische Bewegungsmuster konsolidiert und andererseits werden unsere Emotionen trainiert.

Schlafdauer

Wie lange ein Mensch schläft und mit wie viel Schlaf er auskommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Man weiß, dass Kinder besonders viel Schlaf brauchen, während zum Beispiel ältere Menschen mit weniger Schlaf in der Nacht auskommen.

Je nach Schlafzeit wird unterschieden zwischen

- Langschläfer mit acht bis zehn Stunden oder länger
- Mittellangschläfer mit sechs bis acht Stunden
- Kurzschläfer mit sechs Stunden oder weniger pro Nacht.

Alle drei Schlaftypen bringen dem schlafgesunden Menschen die Erholung und Entspannung, die er braucht um tagsüber fit zu sein. Entscheidend ist das Wissen um seinen eigenen Schlaftypus. Manche Schlafstörungen können nämlich daher kommen, dass der Betroffene eigentlich ein Kurzschläfer ist und regelmäßig zu lange im Bett bleibt. Die scheinbare Schlaflosigkeit wird dann fehlinterpretiert. Welche Schlafdauer für jeden optimal ist, ist genetisch festgelegt, kann sich jedoch mit zunehmendem Alter ändern.

Schlafstörungen

Etwa 25 % der Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Gemäß der Internationalen Klassifikation der Schlafstörungen sind die wichtigsten Kategorien von Schlafstörungen:

1. Dyssomnien: Ein- und Durchschlafstörungen
2. Parasomnien: Ereignisse, die während des Schlafes auftreten (Schlafwandeln, Sprechen im Schlaf, Alpträume, nächtliches Zähneknirschen)
3. Schlafstörungen bei körperlichen und psychiatrischen Erkrankungen, z. B. bei Migräne, Morbus Parkinson, chronischen Schmerzen, Schilddrüsenfunktionsstörung, Depression, Angst etc.

Gründe für Schlafstörungen können psychoreaktive Belastungsfaktoren (Ärger, Sorgen etc.), psychosoziale Aspekte (familiäre Probleme, Jobverlust etc.), äußere Faktoren (Schlafumgebung, Tag-Nacht Verschiebung etc.), klimatische und meteorologische Einflüsse (Hitze, Wetterumschwung etc.) und organische Ursachen (organische Erkrankungen, Sucht, Substanzmissbrauch, Depression etc.) sein.

Schlaflabor

Aber auch organische Faktoren wie Atemwegserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Ursache für Schlafstörungen sein. Dauert eine Schlafstörung länger als zwei bis drei Monate an, dann sollte sie diagnostisch abgeklärt werden.

Wenn eine ausführliche Befragung und andere Untersuchungsverfahren keine klare Ursache für die Schlafstörung ergeben sollte ein schlafmedizinisch erfahrener Arzt

aufgesucht werden um entsprechende weitere diagnostische Untersuchungsschritte einzuleiten.

Ein Schlaflabor dient dazu, den Schlaf von Patienten zu untersuchen. Es besteht aus speziell ausgestatteten Patientenzimmern und einer Überwachungseinheit, in der sich die Monitoring- und Aufzeichnungsgeräte befinden.

Bei der nächtlichen Untersuchung werden physiologische Funktionen wie Hirnströme, Augenbewegungen, Atmung, Muskelspannung, Herzfrequenz oder Sauerstoffsättigung des Blutes im Schlaf gemessen und der Patient wird mittels Infrarotvideokamera überwacht.

Aufgrund dieser Messwerte kann am Morgen danach ein sehr genaues Schlafprofil (zum Beispiel Wachzustand, REM-Schlaf, Tiefschlaf, kurze Aufweckreaktionen) erstellt werden und mögliche Ursachen für Schlafstörungen objektiviert werden. Daraus resultieren therapeutische Maßnahmen um die Schlafqualität zu verbessern. In der Regel muss der Patient 1-2 Nächte im Schlaflabor verbringen, um genügend Daten für die suffiziente Auswertung gewinnen zu können. Für die Schlaflabor Untersuchung an der Privatklinik Villach werden die Kosten von der privaten Krankenversicherung getragen.

Tipps für einen besseren Schlaf

Die Qualität des Schlafes hängt sehr stark mit unserem Lebensstil und Verhalten vor dem Zubettgehen zusammen.

Falsches Verhalten vor dem Schlafen kann die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen und zu Schlaflosigkeit und Schlafproblemen führen.

Tipps für einen guten und erholsamen Schlaf

1. Achten Sie auf regelmäßige Schlafzeiten. Gehen Sie immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit morgens auf.
2. Ihr Schlafraum sollte optimale Schlafbedingungen bieten, ruhig gelegen, abdunkelbar und eine subjektiv optimale Raumtemperatur haben.
3. Sorgen Sie für bequeme Schlafkleidung. Sie sollte der Raumtemperatur entsprechend angepasst sein und nicht zu enganliegend sein, um Ihre Bewegungsfreiheit nicht einzuengen.
4. Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und gehen erst wieder bei Schläfrigkeit ins Bett.
5. Vermeiden Sie die Einnahme anregender Getränke (Alkohol, Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola etc.) in den letzten 2 Stunden vor dem Schlafengehen.
6. Abendliche Alkoholeinnahme sorgt zwar manchmal für ein schnelleres Einschlafen, aber die Schlafqualität leidet!
7. Gehen Sie nicht mit vollem Magen, aber auch nicht mit leerem ins Bett. Die letzte größere Mahlzeit sollte wenigstens 3 Stunden zurückliegen.
8. Warme Fußbäder oder das Trinken von warmer Milch fördert die Einschlafneigung.
9. Benutzen Sie keine Schlaf- oder Beruhigungsmittel über einen längeren Zeitraum.
10. Seelische Belastungen und Probleme sollten nicht mit ins Bett genommen werden. Versuchen Sie, diese vorher durch Entspannungsübungen abzubauen.
11. Seien Sie tagsüber sportlich aktiv, oder machen Sie wenigstens einen Abendspaziergang.
12. Wenn Sie länger andauernde Schlafprobleme haben, wenden Sie sich an ein Schlaflabor.