



Foto: <https://stock.adobe.com/de/>

Schlafstörungen: Warum gesunder Schlaf so wichtig ist

Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Übergewicht und schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sind ernste Ursachen ausgeschlossen, lässt sich der Schlaf häufig mit einigen Tipps und Therapien verbessern.

Viele Menschen können nicht einschlafen, wachen während der Nacht immer wieder auf oder empfinden ihre Schlafdauer als zu kurz. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse klagt in der Gruppe der 40- bis 60-Jährigen jeder Dritte, er bekomme nicht genug Schlaf. Und in der Corona-Pandemie hat sich das Problem "schlechter Schlaf" offenbar in allen Altersschichten breit gemacht.

Nach Ansicht von Experten und Expertinnen leiden mehr als zehn Prozent der Deutschen unter unspezifischen Schlafstörungen. Weniger als 42 Stunden Schlaf pro Woche gelten als Schlafmangel. Wer häufig schlecht schläft, nicht einschlafen oder durchschlafen kann, hat ein bis zu 30 Prozent höheres Risiko, eine schwere Herz-Kreislaufkrankung wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall zu entwickeln.

Körperliche Ursachen von Schlafstörungen

Häufig hat eine Schlafstörung körperliche Ursachen wie Diabetes, Asthma oder eine Schilddrüsenfehlfunktion. Auch eine Depression, wechselnde Arbeitszeiten und Schichtarbeit können zu Schlafstörungen führen. In schlaflosen Nächten kann es zu einer depressiven Verstimmung kommen. Wer zwischen zwei und vier Uhr nachts noch wach ist, grübelt eher über Probleme nach, die tagsüber meist nicht so bedrohlich wirken. Als Krankheit gelten Schlafstörungen, die mindestens drei Mal pro Woche auftreten und mehr als einen Monat anhalten.

Bei Frauen können die Wechseljahre der Auslöser sein. Dann haben Frauen ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, weil die gefäßschützende Wirkung der Östrogene wegfällt. Außerdem steigt in den Wechseljahren oft der Blutdruck.

Schlaf ist wichtig für Immunsystem und Haut

Schlaf ist ein großer Faktor, um gesund zu bleiben:

- Wenn wir schlafen, ist das Immunsystem besonders aktiv im Kampf gegen Viren und Bakterien. Deshalb fühlen wir uns zum Beispiel bei einer Erkältung oft so müde.
- Im Schlaf regeneriert sich die Haut, neue Hautzellen werden gebildet. Das sorgt am Morgen für ein frisches Aussehen. Bei Schlafmangel sieht die Haut verbraucht aus.

Übergewicht durch zu wenig Schlaf

Wer im Durchschnitt weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, hat zudem ein erhöhtes Risiko, eine Zuckerstoffwechselstörung zu entwickeln. Außerdem schwinden auf Dauer die Kräfte.

Viele Menschen mit Schlafstörungen haben zudem nach einer durchwachten Nacht Heißhungerattacken, vor allem auf Süßes und Deftiges. Der Grund dafür liegt im Gehirn: Je müder wir sind, desto mehr Belohnungen will es haben. Snacks wirken wie Belohnungen. Und schon eine Nacht mit zu wenig Schlaf reicht, um das Hungergefühl durcheinander zu bringen. Das geht auf die Figur und das Körpergewicht.

Für das Gehirn ist die Auszeit in der Nacht besonders wichtig

Unser Gehirn braucht regelmäßig Regenerationsphasen, in denen es nicht immer wieder von außen angesteuert wird. Außerdem wird das Gehirn im Schlaf "durchgespült". Ein erhöhter Lymphfluss sorgt dafür, dass Stoffwechselprodukte abtransportiert werden. Geschieht das nicht, nimmt das Gehirn auf Dauer Schaden.

Wenig Schlaf, mehr Schmerz

Schlafmangel macht uns empfindlicher für Schmerzen. Das haben US-Forscher der University of California in Berkeley in einer Studie gezeigt. Die Haut reagiert nach einer schlaflosen Nacht sensibler auf Temperaturen. Was gestern noch erträglich war, tut auf einmal weh. Durch den Schlafmangel kommt im Gehirn die Verarbeitung von Schmerzsignalen durcheinander.

Hoher Blutdruck in der Nacht

Bei Menschen, die schlecht schlafen, bleibt der Blutdruck nachts zu hoch und senkt sich nicht ab. Bei Schlafmangel bleibt außerdem die Herzfrequenz bei rund 80 Schlägen pro Minute, statt auf 50 bis 60 zu sinken. Beides wirkt sich negativ auf die Gefäße aus - das Risiko für Arteriosklerose steigt.

Besonders gefährlich sind Atemaussetzer in der Nacht (Schlafapnoe). Die Erkrankung steigert den Blutdruck, was zu einer Arteriosklerose und schließlich auch zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Das Risiko ist bei Menschen mit häufigen nächtlichen Atemaussetzern um das Dreifache erhöht.

Ursachenforschung im Schlaflabor

Im Schlaflabor werden nach körperlichen Ursachen von Schlafstörungen gesucht, zum Beispiel der Schlafapnoe oder einem Restless-Legs-Syndrom. Dafür verbringen die Betroffenen eine Nacht im Schlaflabor, vollständig verkabelt und unter Videokontrolle.

Schlafen in vier Phasen

Im Schlaf verarbeitet der Körper Erlebnisse und gibt Kraft für den nächsten Tag. Dabei durchläuft er einen Zyklus aus vier Phasen:

- Die **Einschlafphase** dauert 5 bis 20 Minuten.
- In der **Schlafphase** entspannt sich der Körper noch mehr, die Pupillen werden enger, die Augenbewegungen kommen zum Stillstand, bei Schnarchern sind laute Atemgeräusche zu hören.
- In der **Tiefschlafphase** sammelt der Körper neue Kräfte und erholt sich. Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, der Kreislauf und die Muskulatur erholen sich. Auch die sogenannte REM-Phase ist wichtig, denn sie ermöglicht es, Gedächtnisinhalte festzuhalten.
- In der **Traum Schlafphase** bleiben die Muskeln schlaff, die Körperreflexe sind ausgeschaltet. Dafür arbeitet das Gehirn: Die Pupillen weiten sich, die Augen rollen schnell und unkontrolliert (Rapid Eye Movement).

Nach etwa anderthalb Stunden beginnt der Zyklus erneut. Bis zum Aufwachen wiederholen sich die Phasen bis zu fünf Mal. Für die Erholung zählen besonders die ersten vier Stunden.

Schlafstörungen behandeln

Sind Vorerkrankungen und Schnarchen als Ursachen von Schlafstörungen ausgeschlossen, empfehlen Mediziner eine Restriktionstherapie, Entspannungsverfahren und Medikamente:

- **Restriktionstherapie:** Ziel ist es, einen möglichst hohen Schlafdruck aufzubauen. Dazu gehen Betroffene später als gewöhnlich ins Bett und stehen früher auf. Dadurch soll sich die im Bett verbrachte Zeit der tatsächlichen geschlafenen Zeit annähern. Die Schlafdauer sollte mindestens sechs Stunden betragen. Die Therapie darf nur unter medizinischer Aufsicht durchgeführt werden. Sie gilt als wirksam, aber anspruchsvoll - viele Betroffene brechen sie ab.
- **Entspannungsverfahren:** Schon mit 30 Minuten Meditation pro Tag können Betroffene lernen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, auch wenn sie beim Einschlafen unter Zeitdruck stehen.

- **Schlafmittel:** Schlafmittel sollte man nicht länger als zehn Tage einnehmen und danach mindestens ebenso lange absetzen. Als besonders gefährlich gelten sogenannte Benzodiazepine, weil sie abhängig machen können.
- **Antidepressiva:** Ebenfalls schlaffördernd in kleinen Dosen sind Antidepressiva. Sie sollten nur in Absprache mit dem Arzt genommen werden. Die Wirkung tritt in der Regel erst nach Tagen bis Wochen ein.
- **Naturmedizin:** Ein Spaziergang vor dem Schlafengehen, ein Fußbad, um die Füße zu wärmen, vier Stunden vor dem Schlafen nichts essen oder Heilpflanzen wie Passionsblume, Hopfen, Lavendel, Baldrian und Melisse wirken leicht schlafanregend.

Bisher wird schlechter Schlaf von Krankenkassen nicht als Krankheit anerkannt und auch von vielen Ärzten nicht ernst genommen, kritisieren Experten. Tatsächlich seien Schlafstörungen als Risikofaktor aber so gravierend, dass sie stärker beachtet werden sollten. Bei Frauen in den Wechseljahren könne zeitweise eine Hormontherapie sinnvoll sein.

Tipps für gesunden Schlaf

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin gibt diese Tipps für einen gesunden Schlaf:

- Jeden Tag um dieselbe Zeit aufstehen.
- In einem bequemen Bett schlafen.
- Schlafzimmer richtig abdunkeln, zum Beispiel Wecker mit heller Anzeige zur Seite stellen.
- Nur schlafen gehen, wenn man wirklich müde ist.
- Regelmäßig Sport treiben.
- Vor dem Zubettgehen Entspannungsrituale durchführen, zum Beispiel 30 Minuten Meditation.
- Mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente einnehmen.
- Kurz vor dem Schlafen nicht rauchen.
- Mittagsschlaf vermeiden.
- Alkoholkonsum reduzieren oder ganz auf Alkohol verzichten.
- Schlaftabletten vermeiden oder sparsam einsetzen, maximal zehn Tage in Folge. Nie zusammen mit Alkohol einnehmen.
- Aufstehen, wenn man nicht einschlafen kann.
- Beim Einschlafen nicht auf die Uhr schauen, damit kein Zeitdruck entsteht.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schlafstoerungen-Warum-gesunder-Schlaf-so-wichtig-ist,schlafen146.html>

Prof. Dr. Sylvia Kotterba, Chefarztin inikum-leer.de

Dr. Holger Hein, Internist, Pneumologe, Allergologe, Schlafmediziner ww.dr-holger-hein.de