

Autor: VON JOHANNES HANDL
Seite: 11
Ressort: Lokales
Seitentitel: STADT NÜRNBERG
Ausgabe: Hauptausgabe
Weblink: www.nordbayern.de

Gattung: Tageszeitung
Jahrgang: 2018
Auflage: 228.258 (gedruckt) 216.703 (verkauft)
222.773 (verbreitet)
Reichweite: 0,716 (in Mio.)

Wenn das Einschlafen einfach nicht gelingen will

Beim einem Patientenforum hatten Betroffene die Gelegenheit, sich mit ihren Problemen direkt an Fachärzte zu wenden

Mit so viel Andrang hatten selbst die Veranstalter nicht gerechnet. Rund 250 Interessenten und Betroffene kamen am Samstagvormittag ins Nordklinikum, um beim Patientenforum „Schlaf ist Medizin“ zwei Stunden lang Experten Fragen zu stellen.

Das Angebot der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) mobilisiert die Menschen. „Die Leute können alle nicht schlafen“, stellt ein Besucher des Patientenforums ungläubig fest, als er durch die Reihen der Personalkantine des Nordklinikums blickt. Denn die sind allesamt vollbesetzt. In den folgenden 120 Minuten wird klar, wie viele vor allem ältere Menschen an Schlafstörungen leiden.

Warum ist Schlaf so wichtig? „Der Schlaf ist etwas, das uns gesund macht“, schickt Prof. Joachim Ficker vorweg. Der Chefarzt der Pneumologie am Klinikum Nürnberg erklärt, dass im Schlaf „Kundendienste“ stattfinden, durch die schädliche Stoffwechselprodukte aus dem Gehirn entfernt und auch viele andere Organsysteme wieder „auf Vordermann gebracht werden“. Ein erholsamer Schlaf fördere die gute Stimmung am Morgen und das Wohlbefinden insgesamt. Langfristige Schlafstörungen können dagegen zu körperlichen Schäden, erhöhtem Blutdruck oder Diabetes führen.

Im Durchschnitt schlafen die Bürger sieben Stunden und 23 Minuten, erklärt Prof. Christoph Lauer aus Ingolstadt. „Einen solchen Durchschnittsbürger habe ich aber noch nie getroffen“, stellt der Psychotherapeut und Somnologe klar. So gebe es Menschen, die schon nach vier oder fünf Stunden topfit seien. Albert Einstein, sagt man, soll über zehn Stunden geschlafen haben, Margarete Thatcher angeblich nur drei. Verlässlich sind solche Angaben freilich nicht, prah-

len die Mächtigen und Wichtigen dieser Welt doch gerne damit, ohne viel Schlaf auszukommen.

Im Schlaflabor im Klinikum Nürnberg gibt es laut Leiterin Dr. Dora Triché immer wieder Fälle, in denen die Ergebnisse auf eine äußerst unruhige Nacht schließen lassen, der Untersuchtete aber topfit ist. Schlafstörungen – zum Beispiel verursacht durch unruhige Beine, das sogenannte Restless-Legs-Syndrom – müssten laut der Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie aber nur behandelt werden, wenn sie den Betroffenen tatsächlich belasten. Von Schlafmitteln, so der Rat der Experten, sollte man sich fernhalten, so lange es geht. Schichtarbeiter sollten generell nicht zu Schlafmitteln greifen.

Betroffene schildern, dass sie immer wieder nachts wach werden – um eins, um drei und um fünf Uhr noch einmal. „Woher wissen Sie das denn so genau?“, fragt Prof. Lauer. Er hält es für den Kardinalfehler, auf den Wecker zu schauen, wenn man nachts aufwacht. Durch den Blick auf die Uhr aktiviert man das Hirn erst recht. Die Menschen beginnen auszurechnen, wann sie aufstehen müssen und wie viel Zeit ihnen noch bleibt. Dadurch setzen sie sich so unter Druck, dass sie erst recht nicht wieder einschlafen können. Diesen Teufelskreis zu durchdringen klingt einfach, ist in der Praxis aber schwierig. Helfen können laut Schlafmedizinerin Triché feste Schlafrituale, wie das Anhören klassischer Musik, oder auch autogenes Training.

Andere Besucher möchten wissen, was

man gegen Schlafapnoe, also Atemaussetzer während des Schlafs, tun kann. Sie erfahren von den Experten, in welchen Fällen Atemmasken oder individuell angefertigte Schienen helfen können. Alkoholkonsum hat übrigens keine positiven Auswirkungen auf den Schlaf. „Alkohol ist kein Schlafmittel“, betont Joachim Ficker. Zwar schlafe man manchmal etwas besser ein, werde aber unruhig, sobald der Alkohol abgebaut ist, so dass die Qualität des Schlafs unterm Strich schlechter sei.

„Das Schlafbedürfnis ändert sich im Lauf des Lebens. Mit den Jahren nimmt es ab“, sagt Triché. Entscheidend sei nicht allein die Länge, sondern auch die Qualität des Schlafs. Anders als viele Besucher glauben, kommt es laut den Experten nicht darauf an, eine bestimmte Anzahl an Stunden am Stück zu schlafen.

Auf mehrere Etappen

Schon aus dem Mittelalter ist der mehrphasige Schlaf bekannt. Oftmals hätten die Menschen vier Stunden geschlafen, zwei Stunden gerastet und sich dann erneut aufs Ohr gelegt, erklärt Christoph Lauer. Wichtig sei, die jeweils benötigte Schlafdauer innerhalb von 24 Stunden zu erreichen, bei Bedarf auch häppchenweise.

„Dass der Mensch pro Stunde zehnmal aufwacht, ist völlig normal“, sagt Dr. Peter Geisler, Facharzt für Nervenheilkunde/Schlafmedizin. Wenn man innerhalb von drei Minuten wieder einschlief, kann man sich tags darauf nicht daran erinnern. Nicht das Aufwachen ist also

problematisch, sondern dass viele nicht wieder einschlafen. Lauer rät, sich für diesen Fall mit etwas zu beschäftigen, das man jederzeit unterbrechen kann. Mitten in der Nacht Kuchen zu backen, wie es eine Patientin erzählt habe, gehöre freilich nicht dazu. Schließlich kann es gefährlich werden, wenn das Gebäck im Ofen und die Person plötzlich doch eingeschlafen ist.

Immerhin eine Frau kann nach dem Forum völlig beruhigt nach Hause gehen. Ihr Mann, berichtet sie, schlafe immer ein, wenn der Fernseher läuft. Solange das Gerät an ist, kann er wunderbar schlafen. Sobald sie es aber abschaltet, ist es vorbei mit der Herrlichkeit. Ein Phänomen, das man auch von Kindern kennt: Sie schlafen seelenruhig, solange sie im Buggy gefahren

werden oder jemand singt. Doch wehe, die Mutter nimmt das Kind aus dem Wagen oder hört auf zu trällern. Abgesehen von einer womöglich hohen Stromrechnung ist der „Fernseh Schlaf“ des Mannes nach Aussage von Peter Geisler aus medizinischer Sicht nicht zu beanstanden.

Abbildung: Viele Menschen haben das gleiche Problem: Sie liegen im Bett und können nicht einschlafen. Je länger sie darüber nachdenken, umso schwerer fällt es ihnen, doch noch etwas Schlaf abzubekommen. Foto: Weare/Shutterstock.com

Fotograf: Foto: Weare/Shutterstock.com

Ganzseiten-PDF: nnb-loka3-011-161018.pdf

Wörter: 838

Urheberinformation: © 2018 NÜRNBERGER NACHRICHTEN