



## Lebenselixier Schlaf und seine Störungen

Erholsame Nächte - Erfolgreiche Tage

Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Für einige schnelllebige Menschen bedeutet der Schlaf die einzige Zeit, in der nicht gearbeitet werden kann. Zunehmend verbreitet sich bei vielen anderen Menschen das Wissen, dass der Schlaf regelmäßige geistige und körperliche Erholung, sowie die Erneuerung der Lebensenergie bedeutet. Gerade in unserer leistungsbetonten Gesellschaft haben Ausgeschlafene die besseren Karten in Bezug auf Leistung und dauerhafte Gesundheit.

**Schlaf entsteht im Gehirn**, wobei vom Körper Substanzen gebildet werden (z.B. Melatonin), welche den Schlaf anstoßen. Mit dem Gefühl der Müdigkeit verringern sich Körperfunktionen (der Herzschlag und der Atem werden langsamer, die Körpertemperatur und die Muskelspannung sinken). Gleichzeitig produziert das Gehirn Wachstumshormone (Somatotropin). Dieser Stoff kurbelt die körpereigenen Service- und Reparatursysteme an, das Immunsystem und damit die körpereigene Abwehr werden auf natürliche Weise hochgefahren und alle Abfallstoffe aus den Organsystemen beseitigt und zur Ausscheidung vorbereitet.

Der Schlaf stellt somit einen hochaktiven Ablauf dar, welcher sich in der Aktivität der Hirnströme (EEG) nachweisen lässt. Nach einer kurzen Einschlafphase von 5-10 Minuten beginnen 5-6 Schlafzyklen à 90 Minuten. Diese bestehen aus einer regelmäßigen Abfolge von Leichtschlaf, Tiefschlaf und Traumschlaf (REM → rapid eye movement). Im Traumschlaf ist die Muskulatur gelähmt, sonst würde der Schlafende das geträumte auch ausführen (Video). Nach einem sanften Einschlafen und dem ungestörten Durchschlafen folgt am nächsten Morgen das **ausgeschlafene und energiereiche Erwachen**.

Ein Drittel der Tiroler Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Diese können mannigfaltig sein. Beginnend bei der Ausstattung des Schlafzimmers soll Wert auf eine gute Qualität des Lattenrostes, der Matratze, sowie auf die Dicke und das Material der Bettwäsche gelegt werden. Die Raumtemperatur zwischen 18 - 20 Grad scheint ideal, allerdings sind die subjektiven Wohlfühltemperaturen individuell, ebenso wie der Wunsch das Fenster offen, gekippt oder geschlossen zu halten. Ordentliches Lüften vor dem Schlafen schadet nie. Reservieren Sie das Schlafzimmer für **Ihre Regeneration** und Ihren Schlaf. Fernseher und Computer haben darin eigentlich nichts verloren. Für empfindliche Menschen kann eine Netzfreeschaltung günstig sein.

Jedes Individuum hat seine eigenen Schlafrituale und Gewohnheiten. Diese können sich im Laufe einer Partnerschaft zunehmend als störend herausstellen. Sollte genug Wohnraum zur Verfügung stehen, können getrennte Schlafzimmer Entspannung bringen.

Eine gestörte Nachtruhe engt die Lebensqualität ein und schwächt die Abwehr. Mit einigen Tipps können Sie positiv auf Ihren Schlaf einwirken.

- Essen Sie langsam und kauen Sie jeden Bissen 30 Mal
- Die letzte größere Mahlzeit sollte 3 Stunden vor dem Schlafengehen zurückliegen
- Alkohol setzt die Hirnaktivität herab und reduziert den Tiefschlaf

Entwickeln Sie vor dem Schlafen **Entspannungs-, und Beruhigungsrituale**. Gönnen Sie sich einen Abendspaziergang, um Ihren Körper durchzulüften vermeiden Sie Nikotin. Durch regelmäßiges Durchführen individueller Entspannungstechniken lösen Sie Tagesstress auf und bauen innere Anspannungen ab (progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Meditation, Yoga, Pilates, usw.). Sollten Sie wirklich nicht durchschlafen, wälzen Sie sich nicht hin und her, sondern notieren Sie Ihre Gedanken oder Ihre kreative Ideen auf einem Blatt Papier oder beschäftigen Sie sich mit etwas Angenehmen.



## Schlafstörungen

Hunderte von Schlafstörungen sind bekannt und als Krankheiten klassifiziert

### SCHLAFAPNOE

Circa 5% der Bevölkerung, aber jede 10. Mann zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr erkrankt an Schlafapnoe. Die Hauptmerkmale stellen das Schnarchen und die nächtlichen Atempausen dar. Diese dauern oft bis zu 60 Sekunden und länger, sodass der/ die PartnerIn meinen könnte, der Bettnachbar ist bereits tot. Stark störend wird am Ende der Pause der „Entlastungsschnarcher“ empfunden, der durch seine Unregelmäßigkeit und seine Lautstärke nervend wirkt. Der Betroffene selbst behauptet oft, nicht zu schnarchen, zumal er sich auch nicht hört. Vielmehr wurde er durch das Schnarchen und die Unruhe des/ der PartnerIn gestört. Durch die ständigen Atempausen kommt es zu einem Sauerstoffabfall in den lebenswichtigen Organen wie Herz (ca. 1/3 der HochdruckpatientInnen/ Herzerkrankten sind Schlafapnoiker) und Gehirn (10-30% Hirnschlafrisiko). Außerdem besteht häufiges, gleichzeitiges Auftreten von Zuckerkrankheit, dem metabolischen Syndrom und dem Schlafapnoesyndrom - Oft besteht eine übermäßige Tagesmüdigkeit, Schweißneigung, trockener Mund in der Nacht (muss in der Nacht trinken), nicht selten findet sich ein Burnout-Syndrom und ein deutliches Nachlassen der Sexualität.

Wichtig ist es darauf hinzuweisen, dass diese Erkrankung **mittels nächtlicher Beatmung sehr gut behandelbar** ist. Auch wenn eine Nasenbeatmungsmaske auf den ersten Blick sehr un bequem erscheinen mag, es überwiegen die gesundheitsfördernden und regenerativen Effekte dieser Therapie, zumal das Herzkreislaufisiko bei konsequenter Beatmungstherapie deutlich gesenkt werden kann. Nur die enge Zusammenarbeit des Schlafmediziners mit dem Pulmologen, Internisten, HNO Facharzt, dem Psychologen und Physiotherapeuten ermöglicht einen dauerhaften Erfolg zum Wohle des Patienten.

### SCHLAFLOSIGKEIT

Insomnie (Schlaflosigkeit) hat mannigfache Ursachen, die teilweise durch äußere Umstände hervorgerufen werden (Trauer, Verlust, Angst), aber auch durch organische Erkrankungen (Leber, Niere, Schilddrüse), funktionelle Veränderungen, Allergien, Intoleranzen oder durch psychische Erkrankungen bedingt sind. Entscheidend ist der frühe Beginn der Diagnostik und der Therapie, um eine Chronifizierung zu vermeiden. In diesem Zusammenhang sei auf die Schlafschule verwiesen: diese wird zusammen mit Professor Zulley aus Regensburg angeboten.

### RESTLESS LEGS SYNDROM (Syndrom der Zappelbeine)

Dieses Syndrom betrifft ca. 5% der weiblichen Tiroler Bevölkerung und äußert sich in Missempfindung, Ameisenlaufen, Kribbeln in den Beinen mit einer Verstärkung der Symptome in Ruhe, am Abend oder in der Nacht. Dazu kommen Tagesmüdigkeit und Unruhegefühl. Dieses Syndrom kann bei Störungen im Eisenstoffwechsel, als Begleitung bei Nierenkrankheiten, in der Schwangerschaft oder ohne Ursachen auftreten.

Da nur ein sehr kleiner Teil der Schlafstörungen gestreift werden konnte, ist es wichtig, diese **nicht zu bagatellisieren** und **frühzeitig eine Diagnostik** beim Schlafmediziner und im Schlaflabor durchzuführen. Bedenken Sie, Schlaf bedeutet Regeneration und gut Regeneration ist ein unabdingbarer Bestandteil der „slow aging“.

## Dr. Christoph Puelacher

Ärztliche Leitung Schlaflabor Telfs

Marktplatz 3, 6410 Telfs  
T: 0043 (0) 5262 617 48  
F: 0043 (0) 5262 6969 6014  
M: info@schnarchen.cc  
[www.schnarchen.cc](http://www.schnarchen.cc)