

# Wenn Schäfchen zählen nicht mehr hilft

Schlafstörungen nehmen zu / Ernste gesundheitliche Folgen von Herzleiden bis Depressionen / Schlafschule kann helfen

VON DANIELA WINDOLFF

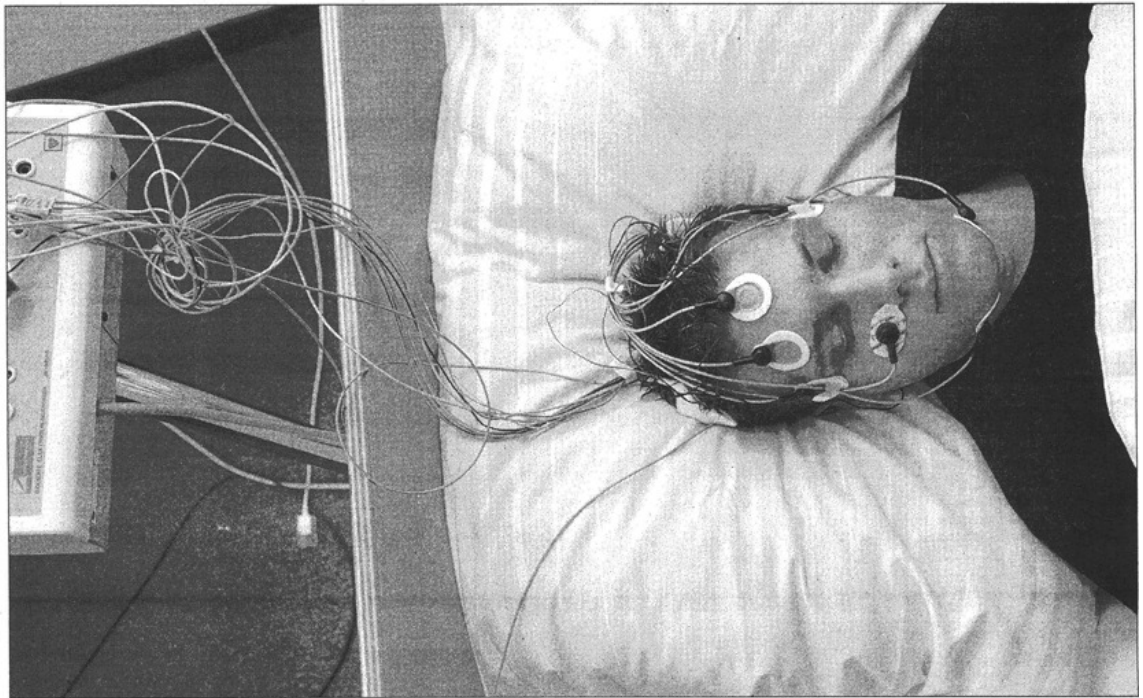
**Angermünde (MOZ) Fast jeder zweite Berufstätige hat Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen. Leistungsabfall, erhöhtes Unfallrisiko und Depressionen können Folgen sein. Schlafstörungen sind ein gesellschaftliches Problem. Schlafschulen können helfen.**

Die Nacht ist vorbei und man fühlt sich wie gerädert, müde und kraftlos. Jeder kennt solch ein Gefühl nach einer unruhigen Nacht, in der man sich schlaflos im Bett herumgewälzt hat. „Im Laufe seines Lebens hat jeder schon mal schlecht geschlafen. Wenn jedoch Schlafstörungen häufig wiederkehren, länger als einen Monat anhalten und das Wohlbefinden im Alltag beeinträchtigen, werden sie zum gesundheitlichen Problem und sollten unbedingt medizinisch untersucht werden“, sagt Mariola Zmyslona-Schlak, Fachärztin für Psychiatrie und Leiterin der psychiatrischen Tagesklinik in Schwedt und Prenzlau.

Sie beobachtet eine deutliche Zunahme hochgradiger Schlafstörungen, die leider oft zu selten und zu spät ärztlich untersucht und behandelt werden. Stattdessen scheuen viele den Gang zum Arzt und greifen stattdessen eigenmächtig zu Schlafmitteln – ein fataler Kreislauf beginnt, denn Schlafmittel beseitigen ernste Schlafstörungen nicht und sorgen auch nicht für einen gesunden Tiefschlaf, stattdessen machen sie schnell abhängig und verstärken eher Schlafstörungen, warnt die Fachärztin.

Innerhalb der letzten fünf Jahre sind Ausfalltage auf Grund von Schlafstörungen in Brandenburg um 25 Prozent gestiegen, geht aus dem aktuellen Gesundheitsreport 2010 der Deutschen Angestellten Krankenkasse hervor. „Es geht hier nicht um Schäfchen-Zählen und ein harmloses Lifestyle-Problem“, sagt Christiane Thies, Leiterin des DAK-Servicezentrums Uckermark. „Schlafstörungen können ernsthaft die Gesundheit gefährden, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen steigt deutlich, die Lebenserwartung sinkt.“

Im Angermünder Krankenhaus, zu dem auch die Tagesklinik in



Überwacher Schlaf: Im Schlaflabor werden beim Patienten die Hirnströme gemessen, die Aufschluss über Schlafiefe geben.

Foto: Rolf Hald/dpa

Schwedt und Angermünde gehören, kennt man die Wechselwirkungen zwischen gestörtem Schlaf, körperlichen und psychischen Erkrankungen und Abhängigkeit und versucht dort, Betroffene ganzheitlich zu behandeln. „Das Problem ist, dass viele Menschen Schlafstörungen nicht ernst nehmen und Hausärzte zu selten nachfragen, wenn Patienten über körperliche Beschwerden und Abgeschlagenheit klagen. Aus Zeitmangel in der Arztpraxis und auch aus Scham der Betroffenen werden Schlafstörungen oft übersehen. Wir müssen mehr aufklären“, so Mariola Zmyslona-Schlak.

Die DAK hat deshalb Schlafstörungen in den Fokus einer Aufklärungskampagne gestellt. In Schlafschulen lernen Betroffene, was sie selbst für einen gesunden Schlaf tun können.

Die Ursachen für gestörten Schlaf sind unterschiedlich. Für 40 Prozent der Betroffenen sind Stress, Konflikte und Belastungen im Job oder in der Familie der größte Schlafkiller. „Gerade nachts wird gegrübelt und Sorgen und Ängste rauben den Schlaf“, weiß Mariola Zmyslona-Schlak. Weitere Gründe für gestörten Schlaf können Lärm aber auch chronische Schmerzen oder zuckende Beine, das sogenannte Restless-Syndrom, sein. Auch Atemprobleme, wie die sogenannte Schlafapnoe bei Schnarchern, das sind kurze Atemaussetzer, führen dazu, dass sich Betroffene morgens nicht erholt, sondern abgeschlagen fühlen.

Unter Schlafstörungen leiden häufig auch Schichtarbeiter, deren biologische Uhr und natürlicher Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander gerät.

Und schließlich können chronische Schlafstörungen auch ein früher Hinweis auf psychische Erkrankungen wie Depressionen, Demenz oder Psychosen sein, erklärt die Ärztin. Gerade dann ist es gefährlich, wenn Schlafstörungen nur mit Schlaftabletten behandelt werden. Genauen Aufschluss kann eine Untersuchung im Schlaflabor ergeben, das es im Angermünder Krankenhaus und neu im Asklepios Klinikum Schwedt gibt.

Von krankhaften Schlafstörungen spricht man – unabhängig vom unterschiedlichen individuellen Schlafbedürfnis – wenn sie mindestens dreimal in der Woche auftreten und länger als einen Monat anhalten. Und wenn man sich am Tage erschöpft fühlt. Dann sollte unbedingt die Ursache vom Haus- oder Facharzt abgeklärt werden“, rät Mariola Schlak.

## Tipps für erholsamen Schlaf

- den eigenen Rhythmus und das Schlafbedürfnis erkennen und berücksichtigen
- ausreichend Schlaf (mindestens 6 bis 7 Stunden)
- regelmäßige Zubettgeh- und Aufwachzeiten einführen (die gesunde Tiefschlafphase setzt meistens vor Mitternacht ein)
- ruhige Einschlafrituale am Abend, spazieren gehen, lesen, entspannende Musik hören, ein warmes Bad nehmen, sich etwas Gutes tun
- Streitgespräche und aufregende Filme vor dem Schlafengehen meiden
- körperliche Höchstleistungen vor der Nachtruhe (Sport)
- stören den Schlaf
- zu reichliches Essen und viel Alkohol vor dem Schlafengehen vermeiden
- Entspannungstechniken erlernen wie Yoga, Tai Chi oder autogenes Training
- Schlafzimmer gut lüften
- Zimmer abdunkeln, Dunkelheit fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin (bei Schichtarbeitern helfen Schlafbrillen)
- Lärm möglichst ausschalten (ruhige Zimmer zum Schlafen wählen, Haustiere aus dem Zimmer verbannen, Fenster abdichten)
- auf ausgedehnten Mittagschlaf verzichten