



Wo bleibt der Sandmann? Das erste Schaf heißt Eberhard, das zweite Horst ... Wenn Schafzählchen nichts bringt, hilft manchen nur noch das Schlaflabor.

Foto: Lisa Merkmann

Schlaflos in Eberswalde

Auch immer mehr Jugendliche machen unfreiwillig die Nacht zum Tag / Manchmal hilft nur die Überweisung zum Spezialisten

Von LISA MERKMANN

Eberswalde. Auch Mascha Laske war schon mal dort. Fast ein Drittel der Patienten im Schlaflabor Eberswalde sind Jugendliche. Aber warum haben junge Menschen Schlafprobleme und ab wann wird es ernst?

Jeder kennt und hasst es, manchmal kann man einfach nicht einschlafen oder dreht sich von links nach rechts und wieder zurück. Oder man wacht mitten in der Nacht auf, vielleicht nach einem schlechten Traum, und findet einfach keinen Schlaf mehr.

Schlafprobleme sind in allen Altersgruppen vertreten. Auch bei Jugendlichen. Die häufigste Störung bei ihnen sind Ein- und

Durchschlafprobleme, sagt Dr. Ulrike Meier-Lieberoth, Oberärztin im Schlafmedizinischen Zentrum in Eberswalde. Häufig hängen die Probleme bei Jugendlichen mit lockeren Lebensgewohnheiten zusammen. Aber auch schulische oder berufliche Belastungen können schuld sein.

Als Folge kann man dann selbst feststellen, dass man am Tage müde ist und sich nicht konzentrieren kann, man hat Kopfschmerzen oder friert. Aber was hilft, wenn man mit der altbekannten Schäfchen-Zähl-Methode nicht mehr weiterkommt? Auch Mascha Laske (17) kennt das Problem. Sie konnte jahrelang nicht ordentlich schlafen. Angefangen hat es bei ihr vor vier Jahren: „Wegen Schulstress und persönlichen

Problemen konnte ich immer stundenlang nicht einschlafen, wurde nachts andähernd wach und morgens auch sehr früh.“ Fast ein Jahr hielten die Probleme an, dann bekam Mascha Pfeiffersches Drüsenfieber. Ihr Immunsystem war durch den großen Schlafmangel nicht mehr stark genug, glaubt sie heute.

Wer sechs Wochen lang starke Schlafprobleme hat, sollte zum Kinder- oder Hausarzt gehen, empfiehlt Dr. Meier-Lieberoth. Wenn der einen Verdacht auf eine manifeste Schlafstörung hat, überweist er seine Patienten an eine Schlafambulanz. Dies tat Mascha denn

2008: „Die zwei Jahre habe ich ja zumindest nachmittags immer noch geschlafen, da ging es seltsamerweise“, erzählt sie. „Bevor ich zum Arzt gegangen bin, habe ich etliche Sachen ausprobiert,

CDs zum Entspannen und Baldrian helfen nicht immer

Baldrian oder Entspannungs-CDs, nichts hat geholfen!“ Zuerst hatte sie ein Gespräch mit Dr. Meier-Lieberoth. Danach sollte sie ein Schlaftagebuch führen, also aufschreiben, wann sie geschlafen ging und wie lange sie geschlafen hat. „Dann blieb ich auch zwei Nächte da und wurde verkabelt. Natürlich konnte ich so noch schlechter schlafen und ich war ja auch aufgeregt.“ Die

Diagnose: Nachts hatte Mascha Zuckungen im Bein und ihr Körper verbrauchte dabei Energie, so dass sie morgens noch müde war. Auch war ihr damaliger Stress ein Grund für ihre Schlafprobleme.

Gegen das Zucken im Bein konnte man erst einmal nichts machen. In ihrem Alter sollte sie noch keine Tabletten nehmen. Aber durch gute Freundschaften sind ihre Lebensumstände besser geworden, berichtet die 17-Jährige. „Einschlafen, kann ich immer noch schwer, aber ich wache jetzt nachts nur noch ein bis zweimal auf und nicht mehr fünfmal und öfter.“ Ihr Tipp bei Schlafproblemen ist es, in einem Tagebuch vor dem Schlafen alle Probleme aufzuschreiben. Dadurch habe man weniger Belastung

auf der Seele oder Angst, etwas zu vergessen.

Auch Ulrike Meier-Lieberoth hat ein paar Tipps für besseres Schlafen, ohne zum Arzt gehen zu müssen. Man sollte zum Beispiel zu regelmäßigen Zeiten schlafen gehen. Dabei sind natürlich Ausnahmen wie die Disco am Wochenende erlaubt. Auch sollte das Schlafzimmer ruhig und kalt sein und man sollte es vermeiden, vor dem Schlafen spannende Filme zu sehen oder aufregende Bücher zu lesen. Sport am Abend sollte man auch lieber lassen, damit der Körper zur Ruhe kommt. Alkohol beeinflusst ebenfalls negativ den Schlaf, obwohl man erst einmal davon müde wird. Man sollte außerdem bequeme Nachtwäsche tragen, die nicht stört.