

Erholsame Nacht – erfolgreicher Tag



Guter und erholsamer Schlaf ist Lebensqualität und von grosser Bedeutung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Normalerweise ist unser Schlaf-Wach-Rhythmus koordiniert mit dem Tag-Nacht-Rhythmus. Für viele Menschen wird es immer schwieriger, diesem Rhythmus zu folgen: Schichtarbeit, Freizeitaktivitäten, Lärm, Licht, etc. erfordern von uns hinsichtlich Schlaf Disziplin und Vernunft. Das Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung ist eng verknüpft mit der Qualität und der Quantität unseres Schlafes.

Die Symptome Tagesmüdigkeit, Tagesschläfrigkeit oder Schlafstörungen führen die Patienten häufig zum Hausarzt. Zwischen 20 und 65 Prozent der Bevölkerung leiden zumindest phasenweise unter Schlafstörungen, so dass es nicht erstaunt, dass die Einnahme von Schlafmitteln sehr verbreitet ist. Die grosse Bedeutung des Schlafes wurde erst in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts erkannt. Leider werden die Erkenntnisse der Schlafforschung im klinischen Alltag auch heute noch zu wenig genutzt.

Huhn oder Ei: Was war zuerst?

Chronischer Schlafmangel oder schlechte Schlafqualität beeinträchtigen unsere Leistungsfähigkeit im Wachzustand: Müdigkeit, Schläfrigkeit, Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung des Gedächtnisses sind erst die Vorboten von Folgeschäden: Fehlfunktionen beim Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwächung des Immunsystems mit gehäuften Infekten, Entwicklung von Krebs, Depressionen. Selbstverständlich beeinflussen auch unsere Tagesaktivitäten den Schlaf. Emotional belastende Situationen führen ebenso zu Schlafstörungen wie Schmerzen oder Erkrankungen einzelner Organe – der Teufelskreis kann sich somit schliessen!

Diagnostik

Schlaf ist eine aktive Hirnleistung. Das Gehirn ist während des Schlafes nicht ausgeschaltet, sondern arbeitet in einem speziellen Modus weiter. Diese Aktivität kann mit einem Elektroencephalogramm gemessen werden. Erst 1968 wurden durch die amerikanischen Schlafforscher Rechtschaffen und Kales international anerkannte Kriterien für die Beurteilung des Schlafes aufgestellt. Diese wurden seither nur noch geringfügig verändert. Bei einer umfassenden Untersuchung im Schlaflabor können die Qualität des Schlafes beurteilt und Ursachen von organischen Schlafstörungen identifiziert werden.

Therapie

Eine rationale und spezifische Therapie kann erst erfolgen, wenn die Ursachen von Schlafstörungen identifiziert sind. Eine Verbesserung der Schlafqualität kann häufig durch eine Änderung von Lebensgewohnheiten, Verbesserung der Schlafhygiene oder Verhaltenstraining erreicht werden. Manchmal ist auch der Einsatz von Medikamenten sinnvoll und notwendig. Liegen organische Schlafstörungen wie nächtliche Bewegungsstörungen oder Schlafapnoe vor, sollten diese Erkrankungen gezielt behandelt werden.

Referent: Dr. med. Mark Däppen

Facharzt FMH Pneumologie und Innere Medizin,
Medizinisches Zentrum Bad Ragaz