

Aachener Zeitung
Aachener Nachrichten

FORUM MEDIZIN „PROBLEME MIT DEM SCHLAF“

Bei Schlaflosigkeit sollte man aktiv werden

Experten stehen auf Einladung unserer Zeitung in der Uniklinik Rede und Antwort. Meistens hilft eine Änderung des Lebenswandels.

VON RAUKE XENIA BORNEFELD

Aachen. Schlaf ist wichtig! Darin waren sich die Experten des Forums Medizin unserer Zeitung und der Uniklinik Aachen am vergangenen Dienstag zum Thema „Probleme mit dem Schlaf“, moderiert von unserer Redakteurin Sabine Rother, absolut einig. Professor Michael Dreher, Leiter der Sektion Pneumologie in der Klinik für Kardiologie am Uniklinikum, brachte es auf den Punkt: „Bei der Menge Zeit, die wir mit Schlafen verbringen, muss der Schlaf immens wichtig sein. Sonst wäre es eine absolute Fehlleistung der Natur.“ Im Umkehrschluss bedeutet das: „Wer nicht schläft, wird dick, dumm und krank“, wie Professor Michael Grözinger, Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik, knackig ergänzte.

Die richtige Architektur

Der Mensch braucht eine bestimmte Schlafarchitektur aus oberflächlichem Schlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf für die Traumphasen, um leistungsfähig und langfristig gesund zu sein. „Aber Schlaf ist kein Sparmodus. Im Schlaf wird das Gedächtnis konsolidiert und verbessert sowie der Körper restauriert. Es ist ein bewusstloser Arbeitsmodus“, so Grözinger. Dr. Hermann Roth, Chefarzt der Kardiologie am Krankenhaus Düren, erklärte: „Auch die Hormonproduktion ist sehr aktiv in der Nacht. So wird das Wachstumshormon vor allem in der ersten Schlafhälfte, in der mehr Tiefschlafphasen liegen, ausgeschüttet.“

Doch bei vielen Menschen will es mit dem Ein- oder Durchschlafen nicht so recht klappen. „Es kann eine Krankheit zugrunde liegen, aber in 90 Prozent der Fälle hilft eine Änderung des Lebenswandels“, hat Internist Dr. Bern-



Entspannungsübungen helfen eigentlich immer: Coach und Yoga-Lehrer Sergey Dockter zeigt, wie es geht.

Fotos: Ralf Roeger

hard Grundmann in seiner Aachener Hausarztpraxis festgestellt. Dafür gab er den Zuhörern im Hörsaal 4 der Uniklinik neun Tipps mit auf den Weg: 1. Jedem sein Recht geben: der Arbeit, einem erholsam genutzten Abend, dem Schlaf; 2. nach 19 Uhr nichts mehr essen, um den Stoffwechsel nicht durcheinander zu bringen; 3. Fernsehen vermeiden, da es entweder unruhig macht oder frühzeitig einschläfert; 4. den Schlaf durch ein Ritual vorbereiten: Lesen, Musik hören, sich bewusst umziehen; 5. nicht gegen das nächtliche Aufwachen ankämpfen; 6. das Gedan-

kenkarussell anhalten durch das bewusste Wahrnehmen von Sorgen und anschließendem Stopp sagen; 7. möglicherweise den Tag verlängern, um richtig müde zu sein; 8. bei nächtlichem längeren Aufwachen aufstehen und etwas tun, bis man wieder müde ist; 9. Entspannungstechniken nutzen. „Gehen Sie liebevoll und achtsam mit sich um. Sie können eine Pille einwerfen, aber es gibt schönere, fruchtbarere Wege, den Schlafstörungen zu begegnen.“

Eine ähnliche, vielleicht radikalere Philosophie vertrat Coach und Yoga-Lehrer Sergey Dockter: „Meine persönliche Definition von Schlaf ist das maximale Ausatmen. Ich muss bereit sein loszulassen. Ich muss bereit sein zu sterben.“ Das lasse sich lernen. „Allerdings erfordert es Zeit und Anstrengung, die lebenslang ist und keine Kompromisse duldet.“

Gabriele Neumann, Vorsitzende des Apothekerverbandes Aachen, weiß aber auch: „Viele möchten etwas in der Hand haben.“ Umso wichtiger sei es, die Ursachen zu hinterfragen. „Bei Stress zum Beispiel in Prüfungssituationen helfen pflanzliche Mittel gut. Aber manchmal liegt die Ursache auch in einer falschen Dosierung oder einer falschen Einnahme eines an-

deren Medikaments“, riet die Apothekerin zur Beratung.

Doch manchmal ist die Schlafstörung nicht so einfach zu beheben und fördert unbehindert lebensbedrohliche Krankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Bluthochdruck. Bei obstruktiver

„Im Schlaf wird das Gedächtnis konsolidiert und verbessert sowie der Körper restauriert. Es ist ein bewusstloser Arbeitsmodus.“

PROF. MICHAEL GRÖZINGER, OBERARZT DER KLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK AN DER UNIKLINIK

Schlafapnoe fallen die Atemwege in sich zusammen. Es kommt zu Atemaussetzern, der Körper wird nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. „Der Körper reagiert mit Aufwachen. Dadurch wird die für die Erholung so wichtige Schlafarchitektur empfindlich gestört. Der Patient erholt sich nicht, obwohl er schläft“, erläuterte Dreher. „80 Prozent der Menschen mit schlecht einstellbarem Blutdruck haben eine Schlafapnoe.“ Therapiert wird das meistens mit einem mechanischen System: Der Patient trägt in der Nacht eine Maske, ein

Gerät pustet Umgebungsluft in die Atemwege. „Der Luftdruck stabilisiert die Schlundarchitektur“, sagt Dreher.

Diagnostiziert wird eine Schlafapnoe im Schlaflabor. Dort lassen sich aber auch andere Schlafstörungen feststellen, zum Beispiel Schlafwandeln oder Traumschlafverhaltensstörungen. „Normalerweise ist die Muskelaktivität im REM-Schlaf unterdrückt, um den Schlafenden zu schützen“, erläuterte Privatdozent Johannes Schiefer, Leiter des Schlaflabors in der Uniklinik. „Das ist hier gestört.“ Die einen stehen auf und wandeln umher – „nur dann ungefährlich, solange ihnen nichts Unerwartetes in den Weg kommt“, erklärte Schiefer. Die anderen verprügeln im Traum womöglich ihren Bettnachbarn. Medikamente können hier helfen. „Aber jeder, der davon betroffen ist, hat ein hohes Risiko, an einer neurodegenerativen Erkrankung wie Parkinson oder Demenz zu erkranken. Er sollte regelmäßig zum Neurologen.“ Auch eine psychische Erkrankung kann die Ursache sein. „90 Prozent gehen mit Schlafproblemen einher“, weiß Grözinger. „Andererseits kann Schlaflosigkeit zum Beispiel Depressionen fördern.“

Schlaflosigkeit ist also in jedem Fall ein Grund, aktiv zu werden. Tagsüber, damit die Nacht wieder dem bewussten Arbeiten gehören kann.

DIE REFERENTEN

Einblicke in Diagnostik und Therapie

Aachen. Sie waren unsere Experten beim Forum Medizin unserer Zeitung zum Thema „Probleme mit dem Schlaf“ und gaben Einblick in Diagnostik und Therapie.



PROFESSOR DR. MICHAEL GRÖZINGER
Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Uniklinik Aachen

„Auch wenn Schlafmedikamente einen schlechten Ruf haben – es gibt heute Mittel, die den Schlaf gut fördern, am Tag nicht einschränken und auch nicht zu einer Gewöhnung führen. Sie sind nicht die erste, aber doch eine gute Möglichkeit der Therapie.“



PROFESSOR DR. MICHAEL DREHER
Leiter der Sektion Pneumologie/Klinik für Kardiologie, Uniklinik Aachen

„Die Schlafmaske ist die erfolgreichste Therapie bei obstruktiver Schlafapnoe. Schlundmuskulaturtraining kann die Apnoe verbessern, aber nicht heilen. Gaumensegelfstraffung kann eine Alternative sein, wenn die konservative Therapie nicht funktioniert.“



PRIVATDOZENT DR. JOHANNES SCHIEFER
Klinik für Kardiologie/Leiter des Schlaflabors, Uniklinik Aachen

„Die Schlafarchitektur ist wichtig für die Erholung. Sie besteht aus 50 Prozent oberflächlichem Schlaf, 25 Prozent Tiefschlaf und 25 Prozent REM-Schlaf. Nach jedem Schlafzyklus werden wir kurz wach, 25 bis 28 Mal pro Nacht, ohne es zu merken.“



SERGEY DOCKTER
Coach, Yoga- und Qi Gong-Lehrer, Aachen

„Wir sollten nicht das Problem formulieren, sondern das Ziel. Nicht: ‚Ich bin müde‘, sondern: ‚Ich will fit und vital sein‘. Ins Gleichgewicht zu kommen, braucht Zeit und Anstrengung. Dabei kann es keine Kompromisse geben.“



GABRIELE NEUMANN
Vorsitzende Apothekerverband Aachen, Inhaberin der Karls-Apothek

„Die Gewöhnung an Schlafmittel und eine damit einhergehende Sucht ist auch bei freiverkäuflichen Mitteln möglich. Zudem sollten keine Wirkstoffe von pflanzlichen Mitteln und mögliche Wechselwirkungen nicht unterschätzen. Beratung ist wichtig.“



DR. REINHARD GRUNDMANN
niedergelassener Internist, Aachen

„Die Veränderung des Lebenswandels hilft in 90 Prozent der Fälle von Schlafproblemen. Die Nacht ist ein lebendiger Teil unseres Lebens und bedarf der gleichen Liebe wie der Tag.“



DR. HERMANN ROTH
Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Krankenhaus Düren

„Nicht therapierte obstruktive Schlafapnoe fördert viele Erkrankungen. Allein das Schlaganfallrisiko steigt um das Vierfache. Ebenso sieht es bei Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Lungen- und Bluthochdruck aus.“



Bestens verkabelt: So funktioniert ein Schlaflabor.

Damit das Gedankenkarussell mal zur Ruhe kommt

„Rat & Hilfe“-Programm im Seminarraum: Entspannungsübungen, Aromatherapie, Kabel im Schlaflabor und Matratzentest

Aachen. Sich hin und her wälzen und nicht in den Schlaf finden, zwar gut einschlafen, aber bereits nach wenigen Stunden hellwach im Bett sitzen, schlafen ohne Erholung zu finden – das betrifft viele Menschen und ist doch nichts, mit dem man sich abfinden muss. Das wurde bei „Rat & Hilfe“ im Vorfeld des Forums Medizin unserer Zeitung deutlich.

Dabei waren die Hilfsangebote so vielfältig, wie die Schlafprobleme unterschiedliche Ursachen haben. Mal lässt sich mit relativ einfachen Methoden das Schlafproblem lösen. Mal muss die Medizin mit größerem Gerät aufwarten. „Ich berate jeden Tag vier bis fünf Kunden mit Schlafproblemen“, erklärte Apothekerin Ulrike Eibers von der Aachener Karls-Apothek. Dabei seien mehr Frauen als Männer betroffen. Besonders die Wechseljahre verursachen schon mal gern Durchschlafprobleme. „Oft helfen pflanzliche oder homöopathische Mittel. Je nach vermuteter Ursache sollte aber auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden“, gab sie den zahlreichen Besuchern von „Rat & Hilfe“ mit auf den Weg.

Klappt es damit nicht, kann man auch mal seine Matratze überprüfen. Andreas Bösing vom Schlafstudio Aachen hatte zwei

von rund 20 verschiedenen Matratzen und auch einige Kissen mitgebracht, die mit Raumfahrttechnologie aufwarten können. „Der verwendete Schaum absorbiert den Druck“, erläuterte er und ließ zur Demonstration eine kleine Metallkugel in den Schaum fallen, die umstandslos liegenblieb.

Michael Widdau vom Sanitätshaus Koczba aus Eschweiler wollte dem Druck allerdings nicht gänzlich entsagen: „Menschen mit Demenz wissen oft nicht, wo sie sich befinden. Eine spezielle Demenzmatratze gibt Orientierung und fördert die Wahrnehmung, in dem sie Druck zurückgibt.“

Kein Krafttraining am Abend

Viele können sich wegen des Gedankenkarussells nicht entspannen und deshalb schlecht einschlafen. Methoden, um Energie abzugeben, Entspannung zu fördern, wurden deshalb an vielen Stellen im Seminarraum des Uniklinikums angeboten. Unter anderem bei Atemübungen beim Yoga- und Qi Gong-Trainer Sergey Dockter oder einer speziellen Fasziengymnastik bei Claudia Moll. Die Sporttherapeutin am Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren setzt nicht auf die Black-

Roll, die Faszien nicht ganz schmerzfrei ausstreicht, sondern auf lockere, schleudernde Bewegungsübungen wie das Schwingen von Armen und Beinen. „Damit können Sie überschüssige Energie loswerden, die Ihnen das Einschlafen schwer macht. Krafttraining am Abend ist kontraproduktiv“, so die Expertin.

Die AOK brachte die Besucherinnen und Besucher ebenfalls in Bewegung – auf Balancebrettern. „Wir bieten ein neues Programm mit dem Titel ‚Lebe Balance‘ an“, erläuterte Pauline Grünwald vom Institut für betriebliches Gesundheitsmanagement, einer AOK-Tochter. Der mit der Universität Freiburg entwickelte Kurs vermittelt den Teilnehmern vor allem Achtsamkeitsübungen und ein Training, um die inneren Antriebe in ein gesundes Verhältnis zu setzen“, erklärte Grünwald.

Schließlich sei nicht selten Stress die Ursache für Schlafstörungen.

Entspannungsfördernde Wirkung haben verschiedene Düfte, die in der Aromatherapie eingesetzt werden. Die stellte Aromatherapeutin Delia Hald auf dem Helene-Weber-Haus vor und überzeuete die Besucher von der Wirkung mit einer entspannenden Handmassage mit Lavendel, Neroli und Vanilleextrakt. Und sie hüllte damit den Seminarraum in einen angenehmen Duft.

So ließ sich der Anblick der Verkabelung an Ruth Spaniol leichter ertragen. Die Medizinstudentin und Mitarbeiterin im Schlaflabor des Uniklinikums hatte zahlreiche Kabel im Gesicht festgeklebt und konnte sich erstmals in meinem Leben erholsam schlafen“, erläuterte Damp. „Und auch meiner Frau geht es damit besser. Es fördert auf jeden Fall den Eheried“, spielt er lachend auf sein ehemals ohrbetäubendes Schnarchen an. (x)

