



Schlafprobleme Gut schlafen ist nicht immer einfach

Phasen mit schlechtem Schlaf kennt fast jeder. Meist sind diese Beschwerden vorübergehend, doch halten sie länger an, spricht man von einer Schlafstörung. Dann sollte man den Arzt aufsuchen, denn es gibt gute Therapien.

Ein ungestörter, erholsamer Schlaf ist die Basis dafür, dass wir tagsüber leistungsfähig, konzentriert und fit sind. Im Durchschnitt braucht ein erwachsener Mensch sieben bis acht Stunden Schlaf. Wie ausgeruht sich jemand am Tag fühlt, entscheidet oft aber nicht die Dauer, sondern die Qualität des Schlafs. Fast jeder Mensch kennt Phasen, in denen er vorübergehend schlecht schläft, abends nicht einschlafen kann, sich unruhig hin und her wälzt, zu früh aufwacht oder sich am Morgen wie gerädert fühlt. Die Gründe dafür sind meist nachvollziehbar: hohe Arbeitsbelastung, Vorfremde auf ein wichtiges Ereignis, Streit mit dem Partner, feuchtfröhliche Nacht, Erkältung oder eine sonstige Erkrankung.

Ungünstige Verhaltensweisen

Treten diese Schlafprobleme über eine kurze Zeit auf, das heisst einige Tage bis wenige Wochen, so besteht in der Regel kein Grund zur Besorgnis. Ist der Schlaf jedoch weiterhin gestört, obwohl die Belastung nicht mehr vorhanden ist, könnte dies an ungünstigen Verhaltensweisen liegen, welche die Entwicklung einer chronischen Schlafstörung begünstigen. Das sind

«Regelmässige Bettgeh- und Aufstehzeiten fördern einen erholsamen Schlaf.»

zum Beispiel ein längerer Mittagschlaf oder auch lange Bettliegezeiten in der Nacht, in der Hoffnung, dadurch mehr Schlaf zu erhalten. Doch durch den Mittagsschlaf wird bereits Schlafdruck abgebaut, was für den Nachtschlaf ungünstig ist. Durch erhöhte Bettliegezeiten wird mehr Zeit im Bett verbracht, ohne dass geschlafen wird, wodurch mit dem Bett zunehmend schlechte Gedanken und die Gewissheit, nicht schlafen zu können, assoziiert werden.

Über 90 Störungen des Schlafs

Schlafstörungen können viele Ursachen haben: Faktoren wie Lärm oder schlechte Schlafhygiene, psychische oder körperliche Erkrankungen, Schmerzen, chronische Krankheiten, Medikamente, Schichtarbeit, Alkohol oder eine unregelmässige Tagesstruktur. Wer unter länger anhaltenden Schlafproblemen leidet, die die Lebensqualität beeinträchtigen, sollte sich mit dem Hausarzt besprechen, der unter Umständen zur weiteren schlafmedizinischen Abklärung überweist.

In einer internationalen Klassifikation werden über 90 verschiedene Schlafstörungen beschrieben. Am häufigsten treten die sogenannten Insomnien (Störungen beim Ein- und Durchschlafen) auf, auch die schlafbezogenen Atemstörungen wie das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom sind verbreitet. Bei Letzterem kommt es durch einen wiederholten Kollaps der oberen Atemwege zu Atempausen. Diese Atempausen führen zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff und kurzen Weckreaktionen, die die Betroffenen oft nicht wahrnehmen. Die Folge ist eine aus-



geprägte Müdigkeit, auch kann es öfter zum sogenannten Sekundenschlaf kommen.

Viele Therapiemöglichkeiten

Je nach Ursache werden Schlafstörungen auf verschiedene Weise behandelt. Die Behandlung bei Insomnien etwa reicht von psychotherapeutischen Massnahmen, der Verbesserung der Schlafhygiene bis hin zu medikamentösen Therapien. Besonders bewährt hat sich die kognitive Verhaltenstherapie, die auf das Wiedererlernen eines richtigen und vernünftigen Schlafverhaltens abzielt.

Die bekannteste und wirksamste Therapie beim Schlafapnoe-Syndrom ist die Atemhilfe mittels Überdruckmaske, CPAP-Therapie (engl. Continuous Positive Airway Pressure) genannt. Dabei wird beispielsweise mit einer Nasenmaske ein kontinuierlicher Überdruck in den oberen Atemwegen erzeugt.

Testen des persönlichen

Schlafapnoe-Risikos:

www.lungenliga.ch/schlafapnoe-test

Interdisziplinäres Schlaflabor

Das Schlaflabor des Kantonsspitals Baselland am Standort Bruderholz bietet besondere Möglichkeiten der umfassenden Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen. Spezialisten aus verschiedenen Fachgebieten, vor allem Pneumologen, HNO-Ärzte, Neurologen und Ärzte der Psychiatrie Baselland, arbeiten eng zusammen, um die verschiedenen Aspekte der Schlafmedizin abdecken zu können. Denn einem gestörten Schlaf können Erkrankungen aus dem pneumologischen, neurologischen, psychiatrischen oder HNO-ärztlichen Fachgebiet zugrunde liegen.

Bei der Untersuchung im Schlaflabor, der sogenannten Polysomnografie, werden am Körper des Patienten eine Reihe von Elektroden angebracht. Während der Patient die Nacht im Schlaflabor verbringt, werden verschiedene Faktoren gemessen, etwa die Atembewegungen, der Atemfluss, die Sauerstoffsättigung, die elektrische Herzaktivität (EKG), die Hirnstromkurven zur Bestimmung der Schlafentiefe und Aufweckreaktionen oder die Muskelstromkurven zur Erfassung der Muskelaktivität. Daraus ergibt sich ein Schlafprofil, aus dem sich ablesen lässt, wann und wie lange jemand in der Nacht wach war, leicht oder tief geschlafen hat. Eine Videoaufzeichnung der gesamten Schlafzeit zeigt ungewöhnliche Bewegungsmuster oder Verhaltensweisen, die den Schlaf beeinträchtigen. Bei Bedarf werden diese Untersuchungen ergänzt durch Tests am Tag, zur Beurteilung der Einschlafneigung oder der Fähigkeit sich in monotonen Situationen wachzuhalten. Mit der Aktimetrie (Bewegungssensor am Handgelenk) kann der Schlafwach-Rhythmus über zwei oder mehr Wochen registriert werden. Nach der Untersuchung werden die Befunde mit dem Patient in der Sprechstunde besprochen, in besonderen Fällen auch interdisziplinär am Schlafboard.

Wichtig: gute Schlafhygiene

Wer schlecht schläft, kann die Schlafqualität oft deutlich verbessern, wenn er sich an einige Regeln hält. Dazu gehören unter anderem das Einhalten von regelmässigen Aufsteh- und Schlafenszeiten, der Verzicht auf Schlaf während des Tages (Ausnahme: 20-minütiger «Power-Nap») und eine Beschränkung der Bettliegezeit, denn zu lange Bettliegezeiten können Schlafstörungen begünstigen. Alkohol, Nikotin, Koffein oder Tee vor dem Zubettgehen beeinträchtigen die Schlafqualität ebenfalls. Auch zu reichhaltige Mahlzeiten am Abend sind zu meiden, ein kleiner Snack wie ein Glas Milch mit Honig oder eine Banane dagegen kann hilfreich sein. Körperliche Betätigung tagsüber ist wichtig, abends aber regt sie den Körper unnötig an, signalisiert ihm «Aktivität», «Stress». Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und eher kühl sein (16 bis 18 °C). Auch ein Zubettgehen-Ritual hilft dem Körper, sich auf das Schlafen einzustimmen. Helles Licht in der Nacht sowie der Blick auf die Uhr sollten vermieden werden. Tageslicht am Morgen nach dem Aufstehen kann helfen, den Schlafwach-Rhythmus zu stabilisieren.

Die Auskunftsperson



Dr. med. Alexander Buchholt
Facharzt Allgemeine Innere Medizin
und Pneumologie FMH
Stv. Leitender Arzt Pneumologie

Kontakt:

Kantonsspital Baselland
Medizinische Universitätsklinik, Pneumologie
4101 Bruderholz
Tel. 061 436 21 95
pneumologie.bruderholz@ksbl.ch
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal
Tel. 061 925 23 64
pneumologie.liestal@ksbl.ch
www.ksbl.ch/pneumologie