
Bisher sind in dieser Reihe u. a. erschienen:

- Arthrose
- Asthma
- Bluthochdruck
- Brustkrebs
- Diabetes mellitus
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Herzinfarkt
- Migräne
- Neurodermitis
- Osteoporose
- Rückengesundheit

© 2006 Compact Verlag München

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert, eine Garantie
bzw. Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

Chefredaktion: Dr. Angela Sendlinger

Redaktion: Uta Lux

Produktion: Wolfram Friedrich

Titelabbildungen: Mauritius u., Klosterfrau Gesundheitsdienst o. (4)

Typografischer Entwurf: Axel Ganguin

Umschlaggestaltung: Axel Ganguin

ISBN-13: 978-3-8174-5151-7

ISBN-10: 3-8174-5151-2

5451511

Besuchen Sie uns im Internet: www.compactverlag.de

Vorwort

Sozialer Wohlstand, moderne Technik und die Fortschritte der Medizin haben den Gesundheitszustand der Bevölkerung spürbar verbessert und ermöglichen ein längeres Leben mit weniger gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Es wird aber auch immer deutlicher, welch großen Einfluss jeder Einzelne selbst auf seine Gesundheit oder auf den Verlauf einer Krankheit hat. Regelmäßige Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung, eine nikotinfreie Lebensweise und die aktive Bewältigung von Stress halten gesund oder unterstützen zumindest dort, wo die Gesundheit bereits angeschlagen ist. Häufig bieten auch Selbsthilfegruppen Unterstützung, deren Arbeit wiederum aktiv von der BKK gefördert wird.

Nicht immer sind wir uns dieser Einflussmöglichkeiten bewusst. Gesundes Verhalten wirkt – ebenso wie gesundheitsschädliches Verhalten – oft erst zeitverzögert. Ein gesunder Lebensstil wird daher (leider) häufig dann erst zum Thema, wenn Beschwerden oder Erkrankungen die Betroffenen wach gerüttelt haben. Aber auch dann gibt es noch Chancen: Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung stärken Ihre Gesundheit und verbessern Ihr Wohlbefinden in jedem Lebensabschnitt, in jeder Lebenssituation. Oft sind es ganz einfache Veränderungen im Alltag, die schon Verbesserungen bringen, ohne mit größeren Kosten oder Mühen verbunden zu sein.

Die BKK hat dies schon lange erkannt und sich in allen Lebenswelten – bei der Arbeit wie in der Freizeit – als engagierter Vorreiter für Gesundheitsförderung und Prävention etabliert. Krankheiten vorzubeugen wo immer es geht, ist eines ihrer vordringlichsten Ziele. Im Falle einer Krankheit bietet die BKK ihren Versicherten deshalb über die qualitätsgesicherte Versorgung hinaus Hilfen an, um durch Veränderungen des eigenen Lebensstils gesundheitliche Einschränkungen zu vermindern und ein möglichst unbelastetes Leben führen zu können. Einen Beitrag hierzu liefert auch die vorliegende Ausgabe des Buches „Schlafstörungen – Vorbeugen und richtig behandeln“. Details zu weiteren Angeboten erhalten Sie bei Ihrem Ansprechpartner in einer der rund 200 Betriebskrankenkassen in Deutschland oder im Internet auf der Homepage des BKK Bundesverbandes unter der Adresse www.bkk.de.

K.-Dieter Voß
BKK Bundesverband
Mitglied des Vorstandes

Der gesunde Schlaf

Welche Tätigkeit ist uns so wichtig, dass wir ihr einen Großteil unserer Zeit widmen würden? Was käme uns da nicht alles in den Sinn – Familie, Liebe, Arbeit oder Hobbys. Eher selten denken wir dabei wahrscheinlich an den Schlaf. Dieser ist jedoch so wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden, dass wir im Allgemeinen ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend verbringen.

Die Bedeutung des Schlafs für Körper, Geist und Seele

Ein guter Schlaf gehört wie gesundes und schmackhaftes Essen oder Trinken zu den elementaren Bedürfnissen des Menschen. Der Schlaf mit seiner heilenden Kraft ist ein bedeutender Gesundbrunnen und hat eine große Bedeutung für die körperliche Gesundheit: Während des Schlafs laufen wichtige regenerative Prozesse ab und auch Stoffwechsel und Immunsystem werden beeinflusst. So stärkt ein gesunder Schlaf die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Krankheiten. Wer schlecht schläft, schwächt demnach die körpereigenen Abwehrkräfte.

Während des Schlafs erholt sich aber nicht nur der Körper, denn Schlaf ist auch für die Gesundheit der Seele und für die intellektuellen Fähigkeiten von großer Bedeutung. So laufen im Gehirn eine Vielzahl von Prozessen ab – Gelerntes verfestigt sich und Erlebtes wird verarbeitet.

Schlaf ist also keine „verschwendete Zeit“, in welcher der Geist abschaltet und der Körper ausruht. Ein guter Schlaf hilft uns vielmehr, die alltäglichen Anforderungen und Belastungen besser zu bewältigen.

Schlafmangel ist schädlich

Ein erholsamer Schlaf, Gesundheit und Wohlbefinden bedingen sich gegenseitig. So wie Krankheiten, Stress oder psychisch bedingte Probleme die Nachtruhe beeinträchtigen können, kann eine schlechte Schlafqualität krank machen.

So unterschiedlich wie die Menschen ist auch ihr individuelles Schlafbedürfnis – der eine benötigt acht Stunden, um ausgeruht zu sein, der andere fühlt sich schon nach 6 _ Stunden Schlaf erholt. Mit weniger Schlaf auszukommen ist nicht erlernbar, wie viele annehmen. Es wäre deshalb fatal zu glauben, man könne ohne Weiteres mit weniger Schlaf auskommen, um die so eingesparte Zeit für Arbeit oder Freizeitvergnügungen zu nutzen.

Ein Mangel an Schlaf hat gravierende Auswirkungen auf die allgemeine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das Risiko für Arbeits- und Ver-

kehrsunfälle steigt, weil sich die Reaktionszeit bei zu wenig Schlaf verschlechtert. Das Reaktionsverhalten eines übernachtigten Autofahrers ist beispielsweise so schlecht, als würde er ein Fahrzeug unter Alkoholeinfluss steuern (mit etwa 1,0 Promille). 15 Prozent aller Verkehrsunfälle sind auf den durch Müdigkeit ausgelösten Sekundenschlaf zurückzuführen.

Wege zu einem ungestörten Schlaf

Wer morgens trotz Wecker nur mit großer Mühe aus dem Bett kommt, überdies unausgeglichen und in schlechter Stimmung in den Tag startet, oder sich tagsüber häufig müde und abgespant fühlt, leidet möglicherweise unter Schlafstörungen. Etwa 30 Prozent der männlichen und sogar 40 Prozent der weiblichen Bevölkerung in Deutschland beklagen Einschlaf- und/oder Durchschlafstörungen.

Der Großteil der Schlafprobleme lässt sich ohne Medikamente beheben und nur selten liegt eine krankhafte Ursache zugrunde. So können Betroffene selbst zahlreiche wirkungsvolle Maßnahmen ergreifen, um ihre Nachtruhe zu verbessern. Häufig kann man schon durch einen gesunden Lebensstil und die richtige Schlafhygiene für einen ruhigen und erholsamen Schlaf sorgen. Beispielsweise beeinträchtigen Faktoren wie das Ernährungsverhalten, psychische Belastungen, die Schlafumgebung, der Komfort des Bettes, Lärmquellen, Schichtarbeit etc. die Qualität des Schlafs.

Manche Schlafstörungen wie Insomnie, Schlaf-Apnoe, Restless-Legs-Syndrom, Narkolepsie und Parasomnien sind behandlungsbedürftig, weshalb man in diesen Fällen einen Arzt konsultieren sollte.

Was geschieht im Schlaf? Was passiert, wenn wir nicht genug Schlaf bekommen? Wie verändert sich der Schlaf über die verschiedenen Lebensalter eines Menschen? Stellt das Schnarchen ein Problem dar? Wie finde ich heraus, ob ich eine Schlafstörung habe? Was kann ich selbst tun, um Schlafstörungen zu vermeiden? Auf diese und viele andere Fragen finden Sie in den folgenden Kapiteln eine Antwort. Mithilfe dieses Ratgebers erhalten Sie außerdem ein besseres Verständnis davon, was qualitativ hochwertigen Schlaf ausmacht, wie man mit Jetlag oder Schichtarbeit am besten umgeht und wie man die gefährliche Tagesschläfrigkeit vermeiden kann.



Der Schlaf – ein interessantes Phänomen **8**

Der gesunde Schlaf – eine (un-)ruhige Reise durch die Nacht **9**

Historischer Hintergrund und aktuelle Irrtümer **41**



Behandlungsbedürftige Schlafstörungen **50**

Folgen von Schlafstörungen – ein Leben ohne Erholung **51**

Ernsthafte Schlafstörungen **55**

Wie erkenne ich eine Schlafstörung? **69**



Ursachen und Risikofaktoren **74**

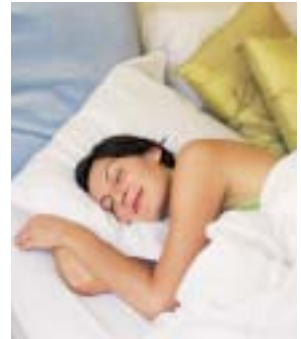
Der gestörte Schlaf **75**

Innere Ursachen und Risikofaktoren **76**

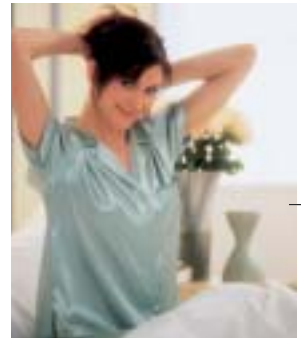
Äußere Ursachen und Risikofaktoren **81**

Inhalt

Regeln für einen erholsamen Schlaf	82
Werden Sie selbst aktiv!	83
Regeln der Schlafhygiene	84



Was tun bei Schlafstörungen?	112
Erziehung zu einem guten Schlaf	113
Medikamentöse Therapien	119
Krankheiten als Auslöser	122
Alternative Behandlungsmöglichkeiten	127



Adressen und Ansprechpartner	139
Glossar	141
Register	143



Der Schlaf – ein interessantes Phänomen

„Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“ befand schon Heinrich Heine. Regelmäßig genügend Schlaf zu bekommen ist von großer Bedeutung für das seelische und körperliche Wohlbefinden und beeinflusst entscheidend die Lebensqualität der Menschen, die immerhin ein Drittel ihres Lebens mit Schlafen verbringen. Im Allgemeinen schenkt der Mensch dem Schlaf nur wenig Beachtung und hält ihn für ebenso selbstverständlich wie Essen und Trinken. Sinn und Bedeutung des Schlafs rücken oftmals erst dann ins Blickfeld, wenn er gestört ist.

Der gesunde Schlaf – eine (un-) ruhige Reise durch die Nacht

Jeder von uns hat es schon einmal erlebt: Obwohl man den ganzen Tag aktiv war und sich erschöpft und müde fühlt, liegt man abends im Bett und kommt einfach nicht zur Ruhe. Stattdessen wälzt man sich von links nach rechts, wacht immer wieder auf und liegt scheinbar über Stunden wach. Ist man endlich eingeschlafen und im Tiefschlaf, klingelt bereits wieder der Wecker und es heißt aufstehen. Völlig gerädert,

unausgeschlafen und unkonzentriert macht man sich schließlich auf den Weg zur Arbeit.

Das ist sicher eine unangenehme Erfahrung – ganz falsch wäre es jedoch, hier gleich krankhafte und behandlungsbedürftige Schlafstörungen zu befürchten. Denn genau dann, wenn die Gedanken nur noch darum kreisen, weshalb man angeblich einen so schlechten Schlaf hat, fällt es noch schwerer, sich zu erholen



und sich während des Schlafs zu regenerieren. Gelegentliche Schlafstörungen sind ein ganz normaler Teil des Lebens und sollten in der Regel nicht überbewertet werden.

Als erstes muss man sich deshalb bewusst machen, dass der gesunde Schlaf kein passiver, gleichmäßiger Ruhezustand ist, in dessen Verlauf alle Körperfunktionen auf ein Minimum herabgesetzt sind und man acht Stunden am Stück durchschläft. Der Zustand des Schlafes ist nicht das Gegenteil vom Wachsein – vielmehr sind in beiden Phasen vergleichbare körperliche und psychische Vor-

gänge zu beobachten und sowohl beim Wachsein als auch beim Schlafen können Aktivitäten in Hirn und Körper nachgewiesen werden.

„Normale Störungen“ beim Schlafen

Bevor die einzelnen Gesichtspunkte des Phänomens Schlaf genauer behandelt werden, wird im Folgenden kurz erläutert, weshalb ein individuell unterschiedliches Schlafverhalten – geprägt von Unterbrechungen und unruhigen Phasen – normal ist, und in der Regel keinen Grund zur Beunruhigung darstellt. Der wichtigste Schritt hin zu einem gesunden und erholsamen Schlaf ist es, sich nicht zu sehr auf die vermeintlichen Störungen zu konzentrieren und diese stattdessen als normale körperliche Vorgänge zu akzeptieren. Auf diese Weise lassen sich die meisten Schlafstörungen ohne Arzneimittel beheben.

Häufiges Aufwachen ist die Norm

Mehrmaliges Aufwachen gehört zum gesunden Schlaf und ist – sofern man schnell wieder einschläft – keinesfalls besorgniserregend (zu krankhaften Schlafstörungen siehe Seite 48 ff.). So ist es völlig normal, wenn man nachts häufiger aufwacht, im Durchschnitt geschieht dies bis zu

Schlafen und Wachen sind zwei unterschiedliche, aber gleichwertige Zustände.

Der Schlaf – ein interessantes Phänomen

Gestörter Schlaf bei Stress

Es ist nicht ungewöhnlich, dass der Körper in Stress- und Belastungssituationen vorübergehend mit Schlafstörungen reagiert. In Urzeiten hat uns diese Reaktion in Gefahrensituationen geholfen, wach und fluchtbereit zu bleiben.



Spielte das Phänomen des leichten Schlafs für unsere Urahnen noch eine wichtige Rolle, haben die Menschen in der modernen zivilisierten Welt in der Regel einen sehr sicheren Schlaf. Das kurze Wachwerden erfüllt aber auch heute noch durchaus seinen Zweck: So wachen Mütter von Säuglingen nachts häufig auf, obwohl sich das Kind nicht gerührt hat – eine automatische Reaktion, um sicherzustellen, dass mit dem Säugling alles

28-mal pro Nacht! In der Regel schläft man danach sehr schnell wieder ein und weiß deshalb am nächsten Tag nichts mehr von dieser Wachphase. Während der kurzen Zeit des Wachseins kann man sich oft auch an einen Traum erinnern – dass man am nächsten Tag nicht mehr in der Lage ist, diesen nachzuerzählen, liegt an der kurzen Dauer der Wachphase. Wozu die Wachphasen gut sind, kann nur vermutet werden. Einige Wissenschaftler sehen hierin ein Überbleibsel aus der Zeit unserer frühen Vorfahren, das dazu diente, die Umgebung auf lauende Gefahren zu überprüfen. Da der Mensch seiner Umwelt im Schlaf hilflos ausgeliefert ist, kann das häufige Wachwerden während der Leichtschlafphase also als eine Art Schutzmechanismus verstanden werden, der den Menschen ermöglicht, in gefährlichen Situationen schnell zu reagieren.



Durchschlafen ist
nicht die Norm!



in Ordnung ist. Die Bezeichnung für dieses Phänomen – Ammenschlaf – stammt aus früherer Zeit, als die Säuglinge nicht bei den Müttern, sondern bei Ammen schliefen. Vielen Menschen fällt es auch schwer, in einer fremden Umgebung sofort einzuschlafen – ebenfalls ein Zeichen dafür, wie sehr die Natur den Menschen vor Gefahren schützen will.

Seien Sie also unbesorgt, wenn Sie nachts häufiger aufwachen: Dies ist eine völlig normale Erscheinung und hat nichts mit einer Schlafstörung zu tun. Sobald Sie sich das bewusst machen, können Sie sich auf die andere Seite drehen und in Ruhe weiterschlafen.

Körper und Geist in Bewegung

Körper und Geist durchlaufen während des Schlafens verschie-

dene Stadien, die alle eine bestimmte Funktion erfüllen (siehe Seite 13 f.). Schlaf ist also kein geradliniger Vorgang, sondern unterteilt sich in verschiedene Abschnitte (siehe Seite 30 ff.).

So kühlt sich die Körpertemperatur beim Schlafen ab, die Muskeln erschlaffen und der Blutdruck und Herzschlag nehmen ab. Sicher haben Sie auch schon erlebt, dass Sie kurz vor dem Einschlafen durch eine kurze, ruckartige Zuckung in Armen oder Beinen wieder aufschrecken. Diese unwillkürlichen Muskelbewegungen sind typisch für die Einschlafphase. Sie treten häufig auf (bei 60 bis 70 Prozent der Bevölkerung), sind in der Regel nicht krankhaft und kein Grund zur Beunruhigung (zu krankhafter Bewegungsunruhe siehe Restless-Legs-Syndrom,