

Gut geschlafen? Von wegen!

„Das wird ein **guter Tag!**“ Wenn Sie das direkt nach dem Aufwachen voraussagen können, weil Sie ausgeschlafen sind, ist das doch herrlich. Aber Hand aufs Herz: Auch Sie schlafen manchmal schlecht, oder?

Es ist kein großes Geheimnis, dass guter Schlaf nicht nur die Müdigkeit vertreibt, sondern gesund macht und sogar lebenswichtig ist. Als Säugling verbringt der Mensch einen Großteil seiner Zeit mit schlafen. Als Kind werden wir wacher und neugierig auf das Leben, immer mehr Eindrücke muss das Gehirn verarbeiten.

Die längste Zeit unseres Lebens sind wir wach und müssen den größten Teil des Tages meistern. Je nach Konstitution, Energielevel und Beanspruchung werden wir im Laufe des Tages müde. Wie herrlich, dass die Evolution das Schlafen erfunden hat, bei dem wir neue Energien tanken und unseren Körper gewissermaßen von psychischem wie physi-

schem Unrat säubern können. Und dann das: Erst kann man nicht einschlafen, dann schläft man endlich und wacht immer wieder auf. Was ist passiert? War es der nervende Chef, die letzte Flasche Wein, die Steuernachzahlung, der schlechte medizinische Befund oder der Streit mit dem Partner? Schauen wir uns das Thema Schlafstörung einmal genauer an.

Gibt es unterschiedliche Arten von Schlafstörungen? Ja. Wie Sie auf **SL01**/Suche „Schlafstörungen“ erfahren, sind in Deutschland circa 15 Prozent der Erwachsenen von Schlafstörungen betroffen, die es zu behandeln gilt. Sprich, diese Menschen haben tatsächlich ein Problem. Netdoktor führt aus: „Dabei ist Schlafstörung nicht gleich Schlafstörung: So gibt es zum Beispiel Einschlaf- und Durchschlafstörungen (Insomnien), verschiedene Arten von Tagesschläfrigkeit (Hypersomnien), schlafbezogene Bewegungsstörungen (Restless-Legs-Syndrom) und schlafbezogene Atmungsstörungen (z. B. das Schlafapnoe-Syndrom).“ Solange die Störungen nur wenige Tage anhalten, besteht in der Regel kein Grund zur Panik. Ab drei bis vier Wochen jedoch können sich die Störungen auf die Leistungsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Sozialkompetenz, die Hirn- und Herzaktivität und damit wesentlich auf die Gesundheit auswirken. Spätestens dann ist der Weg zum Arzt das Gebot der Stunde.

Einige Ursachen für Schlafstörungen Neben subjektiv empfundenen Gründen, von denen es sicherlich sehr viele gibt, nennt **SL02**/Suche „Schlafstörungen“ anerkannte Ursachen für die nächtlichen Probleme: Sorgen und Stress, Alkohol und Drogen, Beschwerden wie Schmerzen, nächtlicher Harndrang oder Hitzewallungen, Schlafwandeln, nächtliche Atemstillstände (Schlafapnoe), Unruhe in den Beinen, Zähneknirschen (Bruxismus), bestimmte Medikamente wie SSRI gegen Depressionen und Dopaminagonisten gegen Parkinson, Schichtarbeit und Lärm. Es ist oft schwer, eindeutig zu benennen, woher im Individual-



© thekopmylife / iStock / Getty Images

fall die Schlafstörungen rühren. Auch über die empfohlene Schlafdauer lassen sich keine allgemeingültigen, sondern nur Richtwerte nennen: Kinder ab sechs Jahren kommen mit etwa neun Stunden pro Nacht aus, Erwachsene benötigen circa sieben Stunden und über 80-Jährige „begnügen“ sich oft mit gerade mal sechs Stunden.

Zusammenhänge und Auslöser

Aufgrund der Diversität möglicher Ursachen spielen auch Faktoren wie Depressionen, Schwangerschaft, Schichtarbeit, Medikamente oder Wechseljahre ihre Rolle bei der Entstehung von Schlafstörungen. Untersuchungen in Schlaflaboren haben gezeigt, dass sich Depressionen massiv auf die Schlafqualität auswirken können. Messungen der Hirnströme belegen bei Depressiven nachgewiesenermaßen einen relativ stabilen Wachzustand und einen nur leichten Schlafzustand, was zu dem Schluss führt: Wer depressiv ist, hat meist eine verkürzte Tiefschlafphase. **SLO3**/Suche „Schlafstörungen/Ursachen: Depressionen beschreibt ausführlich den Zusammenhang zwischen Schlaf und Psyche. Eine Schwangerschaft ist für den Körper eine besondere Herausforderung und bringt aufgrund eines sich verändernden Hormonspiegels außergewöhnliche Belastungen mit sich. Auf der Seite eines Babyartikelfachmarktes, **SLO4**/Suche „Magazin“/Suche „Schlafstörungen“ werden mehrere Empfehlungen zum Beispiel zu Ernährung, Bewegung und Atemübungen gegeben, die es der werdenden Mutter erleichtern, mit ihren Schlafproblemen zurechtzukommen. Die Barmer Krankenkasse hat zum Thema „Schlafstörungen bei Schichtarbeit“ ein Infoblatt herausgegeben, das Sie zum Ausdrucken

für Ihre Kunden unter **SLO5**/Suche „Schlafstörungen und Schichtarbeit“ finden. Hier wird deutlich gemacht, dass dieses „Gegen-die-innere-Uhr-Arbeiten“ durchaus zu gesundheitlichen Schäden und vor allem zu Schlafstörungen führen kann. Sie finden unter **SLO6**/Suche „Schlafstörungen und digitale Medien“ auch einen Artikel über die Auswirkung digitaler Medien auf die Schlafqualität, da lange Bildschirmzeiten bis spät in die Nacht das Bewusstsein für die körperliche Verfassung reduzieren. Die Auswirkung von Medikamenten auf die Schlafqualität wird unter **SLO7**/Suche „Schlafstörungen durch Medikamente“ intensiv behandelt. Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Nebenwirkungen von Medika-

menten, und es gibt Präparate, die den Schlaf-wach-Rhythmus zum Teil sogar mit verheerenden Folgen beeinflussen. Hier sind Sie in Ihrer Funktion als PTA natürlich besonders gefragt, Kunden je nach Verordnung oder OTC-Präparat entsprechend zu beraten. Bekannt ist auch, dass mit zunehmendem Alter die Zahl der Schlafunterbrechungen ansteigt, seien sie durch die Wechseljahre oder bestimmte Altersgrenzen ausgelöst, wie ein Film aus der Reihe „Visite“ auf NDR unter **SLO8**/Suche „Schlafstörungen ab 50“ darlegt. Schlafstörungen können sich zu einem gravierenden Problem auswachsen. Daher ist es unbedingt erforderlich, rechtzeitig einen Arzt zu konsultieren, der je nach Schwere der Störungen

an entsprechende Spezialisten überweisen kann. Seien Sie wachsam, wenn Sie den Eindruck haben, dass eine Kundin oder ein Kunde mit diesem Problem Beratung bei Ihnen sucht, denn einfach ein Schlafmittel einzunehmen – schon gar über einen längeren Zeitraum – ist ganz sicher der falsche Weg, was Sie in einigen der genannten Links erfahren. In diesem Sinne: Beraten und schlafen Sie gut! ■

*Wolfram Glatzel,
Autor und Redakteur*

*Ursula Tschorn,
Apothekerin*

Übersicht Links

- SL01 <https://www.netdoktor.de/symptome/schlafstoerungen/>
- SL02 <https://www.gesundheitsinformation.de/schlafstoerungen.2179.de.html>
- SL03 https://www.apotheken-umschau.de/Schlafstoerungen/Schlafstoerungen--Ursachen-Depressionen-und-andere-psychische-Ausloeser-55476_6.html
- SL04 <https://www.babyartikel.de/magazin/schlafstoerungen-in-der-schwangerschaft-was-hilft-wirklich-7-tipps>
- SL05 <https://www.barmer.de/blob/28600/369de558d7663fcd-2b96735ddd4391d9/data/schlafstoerungen-bei-schichtarbeit-6046as.pdf>
- SL06 <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/schlafen/schlafqualitaet-digitale-medien-133468>
- SL07 <https://www.praxisvita.de/nebenwirkung-wach-schlafstoerungen-durch-medikamente-417.html>
- SL08 <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Schlafstoerungen-ab-50-Ursachen-und-Therapien,schlafen178.html>

Weitere interessante Links

- <https://www.trotz-ms.de/wissen/therapie/schlafstorungen-und-depressionen-ein-wechselspiel>
- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/schlafstoerungen/ursachen/>
- <https://www.gesundheitsinformation.de/probleme-mit-dem-schlafen-infos-fuer-jugendliche.2179.de.html?part=behandlung-2f>