

Presseinformation

Nr. 45/2019

19.06.2019 – MPo

Schlaf, dringend gesucht

Experte des Klinikums St. Georg gibt Tipps zu Schlafstörungen

Schlafstörungen sind ein Volksleiden. Zur Diagnose und Therapie gibt es heutzutage moderne Wege, um den Schlaf und damit die wichtige Erholung zu verbessern. Anlässlich des deutschen Tag des Schlafes am 21. Juni erklärt Dr. Geert Vogt, Oberarzt im Robert-Koch-Klinikum des Klinikums St. Georg wie man Schlafstörungen erkennt und was man dagegen tun kann.

Benötigt unser Körper eine Ruhephase, dann signalisiert er uns das. Wir werden müde, die Konzentration sinkt, wir gähnen häufiger. Das ist besonders am Abend der Fall. Der Grund: neben einem anstrengenden Tag kommt die Dunkelheit ins Spiel. Dann bildet sich in der Zirbeldrüse unseres Gehirns das Hormon Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus und damit unsere innere Uhr steuert. Die Körpertemperatur fällt minimal ab, Atmung und Puls werden langsamer, der Blutdruck sinkt. „In der Regel schläft man innerhalb von einer halben Stunde ein“, weiß Dr. Vogt. „Wer dafür regelmäßig mehr Zeit benötigt, aber auch häufig in der Nacht oder schon sehr früh am Morgen erwacht und sich am Tage müde fühlt, der leidet unter der häufigsten Schlafstörung, der Insomnie. Schlafmediziner unterscheiden über achtzig Erkrankungen, die zu einem nicht erholsamen Schlaf führen. Häufig sind auch sogenannte schlafbezogene Atmungsstörungen wie die Schlafapnoe oder Bewegungsstörungen.“

Im Schlaf wechseln sich Tiefschlaf- und Traumphasen alle neunzig Minuten ab. In der ersten Nachthälfte verarbeiten wir die Ereignisse des Tages in Beruf und Privatleben, in der zweiten folgen oftmals irrealer Träume. „Die Vorgänge während des Schlafes können wir nicht beeinflussen – die äußeren Bedingungen dafür allerdings schon.“ Dazu zählen die richtige Gestaltung des direkten Umfelds wie die Wahl einer geeigneten Matratze, ein ideales Kissen, ein dunkler, ruhiger Raum und angenehme Temperaturen. Doch auch Faktoren, die die Psyche beschäftigen, spielen beim gesunden Schlaf eine wichtige Rolle.

Schlaf als Energiespritze

Jugendliche sollten zwischen acht und zehn Stunden, Erwachsene zwischen sieben und acht Stunden schlafen. „Der eine benötigt mehr, der andere weniger Schlaf“, erklärt Dr.

Vogt. „Aber nicht nur die Dauer, sondern auch die Qualität sind für die Erholungsfunktion des Schlafes wichtig.“ Denn wer in der Nacht mehrfach aus dem Schlaf gerissen wird, weil sich zum Beispiel das Gedankenkarussell immer weiterdreht, kann sich schwer erholen. Das führt zu Erschöpfung, einer verminderten Leistungsfähigkeit und einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Laut einer Studie der DAK-Gesundheitskasse (2017) leiden etwa 80 Prozent der Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren unter Schlafproblemen. Man kann also fast schon sagen: Schlafstörungen sind eine Volkskrankheit.

Schlaf unter Beobachtung

Wer über einen längeren Zeitraum keinen erholsamen Schlaf mehr hatte, sollte zunächst seinen Hausarzt aufsuchen. Bei neu aufgetretenen Ein- und Durchschlafstörungen kann dieser oft schon helfen. Ansonsten sollten sich diese Patienten bei einem Psychologen oder Psychiater vorstellen. Besteht hingegen der Verdacht auf nächtliche Atempausen oder eine unklare Tagesschläfrigkeit, sollte zunächst eine Überweisung an einen Lungenfacharzt oder HNO-Arzt erfolgen. Diese Spezialisten geben dem Patienten ein kleines Messgerät mit nach Hause, welches in der Nacht relevante Körperfunktionen im Schlaf aufzeichnet. Werden dabei Atemaussetzer erkannt, ist eine Vorstellung in einem Schlaflabor wie dem am Klinikum St. Georg erforderlich, um bei Bedarf eine wirksame Behandlung einzuleiten und so Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, schwere Herzrhythmusstörungen und Schlaganfälle verhindern zu können. Mit geeigneten Therapien wirken die dortigen Experten den Schlafproblemen entgegen und verbessern so wieder die eigene Lebensqualität. „Die ausgebildeten Schlafmediziner bieten in unserem durch die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (DGSM) akkreditierten Schlaflabor Patienten die Möglichkeit an, ihnen mit modernster Schlaflabor-Technologie und dem vollen Umfang an schlafmedizinischer Diagnostik und Therapie zu helfen“, ergänzt Dr. Iris Minde, Geschäftsführerin des Klinikums.

Was passiert im Schlaflabor?

Patienten werden in einem Schlaflabor nach einer sehr ausführlichen Erfassung ihrer Krankheitsgeschichte (Anamnese) sowie körperlichen und funktionellen Untersuchungen die gesamte Nacht mit moderner Technik überwacht. Dabei misst und analysiert das Team von Dr. Vogt die wichtigsten Körperfunktionen wie Hirnströme, Muskelaktivität, Atmung und Herzrhythmus. „Mit diesen umfangreichen Daten erstellen wir einen sogenannten polysomnographischen Untersuchungsbefund“, erklärt der Schlafmediziner. „In Verbindung mit der Anamnese und eventuellen weiteren Untersuchungsergebnissen kann so die zugrunde liegende Schlafstörung diagnostiziert und dann auch gezielt behandelt werden.“ Ob bei schlafbezogenen Atmungsstörungen wie der Schlafapnoe, periodischen nächtlichen Beinbewegungen oder auch Hypersomnolenzen (im Volksmund auch „Schlafsucht“ genannt) – im Schlaflabor kommen die Ärzte des St. Georg-Klinikums den Schlafproblemen auf die Spur.

10 Tipps für einen gesunden Schlaf:

- täglich zur gleichen Zeit aufstehen und zu Bett gehen
- nur Schlafen gehen, wenn man wirklich müde ist
- Schlafzimmer mit Wohlfühlbedingungen (Raumtemperatur: 16-20°C)
- Regelmäßig Sport treiben
- Kaffee, Alkohol, grüner und schwarzer Tee sowie Zigaretten sind vor dem Schlafengehen tabu.
- Licht aus. Licht beeinträchtigt die Melatonin-Produktion – das gilt auch für das Licht von PC, Laptop, Smartphone oder Fernsehgerät.
- Meditationsübungen und autogenes Training testen
- Entspannen durch Lesen oder entspannende Musik (Einschlafrituale)
- Gedankenbuch neben das Bett legen und darin aufschreiben, was Sie gerade beschäftigt. Dann können Sie es zuklappen und dürfen es zumindest für die Nacht vergessen.

Natürliche Helferlein zum Einschlafen

Seit Jahrhunderten setzt der Mensch auf natürliche Mittel bei Anspannung und Schlaflosigkeit. Die Klassiker sind:

- **Baldrian** hilft bei Anspannung, Stress und Schlafproblemen. Dessen chemische Inhaltsstoffe beruhigen die Nerven.
- **der Duft von Lavendel** ist ebenfalls ein wirksames Mittel gegen innere Unruhe. Sehr beliebt sind ätherische Öle und gefüllte Kräuterkissen.
- Ein **warmes Bad** vor dem Zubettgehen entspannt und kann idealerweise mit beruhigendem Badezusatz ergänzt werden.
- **Warme Milch** mit einem Löffel Honig unterstützt die Melatonin-Produktion und damit das Gefühl der Schläfrigkeit.

Zeichen: 6.570 (inkl. Leerzeichen)

St. Georg Unternehmensgruppe:

Die St. Georg Unternehmensgruppe gehört zu den größten und traditionsreichsten Gesundheitseinrichtungen in Mitteldeutschland. Jährlich werden rund 42.000 Patienten stationär sowie teilstationär versorgt und zudem rund 125.000 Patienten ambulant behandelt. Die Anzahl der operierten Patienten liegt bei jährlich ca. 21.000.

Die Unternehmensgruppe mit ihren sieben Tochtergesellschaften und vier Krankenhausstandorten – der Unternehmenssitz sowie zwei weitere befinden sich in Leipzig und einer in Wernsdorf – beschäftigt rund 3.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und setzte im Jahr 2017 265 Millionen Euro um.

Als Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig bildet das Klinikum Medizinstudenten aus. In der Medizinischen Berufsfachschule erlernen über 250 Auszubildende einen Pflegeberuf.

Gesellschafter des Klinikums St. Georg, dessen Geschichte mehr als 800 Jahre zurück reicht, ist die Stadt Leipzig.

www.sanktgeorg.de