



Wenn der Schlaf gestört ist ...

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Gründen, warum Menschen einen Arzt aufsuchen. Generell gilt: Jede/r Fünfte/r leidet von Zeit zu Zeit an einer Schlafstörung. Bei zehn bis 13 Prozent der Bevölkerung halten sie sogar länger als drei Monate an – dann spricht man bereits von einer chronischen Schlafstörung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Psychische Krankheiten, starke Belastung in Beruf oder Familie, häufige Schlafstörungen in der Familienvorgeschichte und Schichtarbeit erhöhen das Risiko, nicht genug oder ausreichend erholsamen Schlaf zu bekommen. Die Formen der Schlafstörungen sind ebenso vielfältig wie die möglichen Ursachen.

Die häufigsten Formen.

Einschlaf- wie Durchschlafstörungen, Schlafapnoe verbunden mit starkem Schnarchen und das sogenannte Restless-Legs-Syndrom gelten als die häufigsten Schlafstörungen. Um Einschlafstörungen handelt es sich, wenn man mehr als eine halbe Stunde braucht, um einzuschlafen. Bei Durchschlafstörungen wird man während einer Nacht mehrmals wach und dies mindestens für eine halbe Stunde.

Im Falle der Schlafapnoe setzt der Atem mehrmals pro Stunde einige Sekunden aus, verbunden mit unbewusstem Erwachen mehrmals pro Stunde. Der Körper wird somit mit Sauerstoff unterversorgt und es kommt zu Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems. Demnach ist Schlafapnoe eine gefährliche Form des Schnarchens. Ursachen sind Übergewicht, eine Einengung der oberen Luftwege oder eine Fehlfunktion der Atemmuskulatur. Erste Anzeichen sind Konzentrations- und Leistungsschwäche, Bluthochdruck, Tagesmüdigkeit und Depressionen. Behandelt wird dies mit Medikamenten, oft hilft jedoch auch eine operative Erweiterung der

oberen Luftwege oder eine Sauerstoffmaske. Das „Syndrom der unruhigen Beine“ ist relativ häufig. Die Symptome treten vor allem im Ruhezustand, in der Phase des Einschlafens oder im Schlaf auf. Patienten verspüren ein diffuses, aber kribbelndes, brennendes, stechendes, klopfendes oder brodelndes Gefühl tief in den Beinen. Körperliche Bewegung führt typischerweise zu einer kurzfristigen Linderung dieser Beschwerden, aber damit ist auch der Schlaf gestört.



„NICH IMMER LIEGT EINE BEHANDLUNGSWÜRDIGE SCHLAFSTÖRUNG VOR“

Die häufigsten Gründe. Neben körperlichen Ursachen sind meist äußere oder seelische Einflüsse schuld an den Schlafstörungen – Alkohol, Bluthochdruck, Stress, Lärm, Arzneimittel, Schichtarbeit, Belastungen der Psyche wie berufliche Probleme, Schwierigkeiten in Familie und Beziehung oder Geldprobleme können zeitweise, aber auch chronische Schlafstörungen auslösen.

Allerdings: Nicht immer, wenn jemand Schwierigkeiten hat, ein- oder durchzuschlafen, liegt gleich eine behandlungswürdige Schlafstörung vor.

Grundsätzlich gilt: Wenn Sie dreimal pro Woche nicht ein- oder durchschlafen können, frühmorgens erwachen oder sich tagsüber sehr müde fühlen, sollten Sie einen schlafmedizinischen Experten aufsuchen.

Ansonsten sollten Sie auf möglichst kühle Temperaturen im Schlafzimmer und auf eine ruhige Umgebung, möglichst lichtarm, achten und vor dem Zubettgehen den Raum gut durchlüften. Entspannungsrituale- und Übungen, ein warmes Bad mit z.B. Melissenöl und Beruhigungstees können unterstützen. Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf aufwühlende Gespräche, muntermachende Nahrung oder Getränke und verwenden Sie keine zu weiche Matratze sowie keine zu schwere Decke. Dann sollte Ihrer nächtlichen wohlverdienten Ruhe nichts mehr im Wege stehen. ■



SA, 18. 2.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at