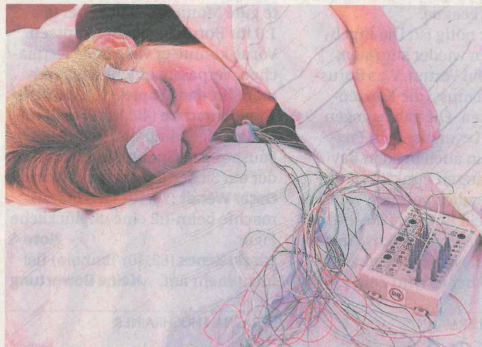


Die Tipps der Mediziner für guten Schlaf

Festplatte sortieren, Abwehrkräfte stärken – der Körper braucht regelmäßigen Schlaf. Warum Mittagsschlaf und Schlafmittel nicht helfen und was man stattdessen tun sollte, wissen Schlafmediziner.



Während des Schlafs regeneriert der Körper.



In einem Schlaflabor wird der nächtliche Schlaf unter ärztlicher Aufsicht überprüft.



Kinder benötigen mehr Schlaf als Erwachsene.

Ein Drittel der Deutschen schläft schlecht – oder glaubt es zumindest. Denn manch einer, der sich zur Überwachung des nächtlichen Schlafes für zwei Nächte ins Schlaflabor legt, erlebt dabei eine Überraschung, wie Igor Grigoriev, Facharzt für Schlafmedizin in den Kliniken Maria Hilf, zu berichten weiß: „Es gibt Patienten, die glauben, sie hätten in der letzten Nacht kaum ein Auge zugemacht. Wir sehen dann aber anhand unserer Messungen eine ausreichend lange Tiefschlafphase.“ Und auf die kommt es ganz besonders an. Denn in der Tiefschlafphase regeneriert der Körper, wappnet sich gegen Angriffe von Erregern, verwertet Nährstoffe. „Wer zu wenig schläft, wird auf Dauer krank“, sagt Dr. Bettina Beckmann, Mitarbeiterin des interdisziplinären Schlaflabors an den

Kliniken Maria Hilf. Das Organ, das den Schlaf am meisten benötigt, ist das Gehirn. Es räumt nämlich quasi jede Nacht die Festplatte auf: speichert Informationen ab, löscht sie, verarbeitet sie in Träumen. Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, hängt wesentlich von seinem Alter ab. Während Babys bis zu 17 Stunden schlafen, reichen für Erwachsene zwischen fünf und neun Stunden Schlaf, um sich vom Tag zu erholen. „Das Bedürfnis nach Schlaf ist individuell, so wie es zwischen fünf und neun Stunden tatsächlich Eulen und Lerchen gibt, also Menschen, die früh am Tag oder bis in die Nacht besonders leistungsstark sind“, sagt Dr. Beckmann. Eines aber hilft allen: ein möglichst regelmäßiger Schlafrhythmus – der auch am Wochenende höchstens um eine halbe Stunde abweicht. Dazu gehört auch,

möglichst nur einmal am Tag zu schlafen. „Selbst wer tagsüber müde ist, weil er nachts nicht genug geschlafen hat, sollte auf einen Mittagsschlaf verzichten“, sagt Grigoriev. Der könne ansonsten ein Schlafproblem manifestieren.

Und noch etwas, was viele Menschen tun, schadet ihrem Schlaf dauerhaft: klassische Schlafmittel. „Sie können abhängig machen und haben negative Folgen auf den Schlafrhythmus. Davon raten wir deswegen aus schlafmedizinischer Sicht ab“, so Grigoriev. Alles, was den Körper anregt, sollte man kurz vor dem Schlafengehen vermeiden. Dazu gehören Alkohol, Nikotin, Kaffee, Cola und schwarzer Tee – aber auch blaues Licht, wie es Handys und Tablets abstrahlen. Wer also kurz vorm Licht-Ausschalten noch Nachrichten checkt,

findet schlechter in den Schlaf. Wie man überhaupt am besten einen Puffer zwischen Alltag und Zubettgehen einrichtet, damit Sorgen und unerledigte Aufgaben nicht zu Schlafstörungen werden.

Nachts aufzuwachen ist per se kein Problem für gesunden Schlaf. Man sollte dann nur weder sofort auf die Uhr schauen noch das Licht einschalten. „Licht ist für den Körper das Signal zum Aufwachen. Wer nachts meint aufstehen zu müssen, sollte das wenn möglich im Dunkeln tun“, sagt Schlaf-Expertin Dr. Beckmann.

Mangelnder Schlaf macht krank – es sind aber auch Krankheiten, die ausreichenden Schlaf verhindern können. Im Schlaf auftretende Atemaussetzer – oft verbunden mit Schnarchen – haben aufgrund ihrer potenziell schwerwiegenden

Folgen dabei besondere Bedeutung. Diese Erkrankung wird Schlafapnoesyndrom genannt und ist wie Bluthochdruck oder Diabetes eine regelrechte Volkskrankheit. Es gibt gesicherte Erkenntnisse, dass ein unbehandeltes Schlafapnoesyndrom Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankheiten, Schlaganfall und Impotenz bei Männern beeinflusst. Daneben sorgt es nachweislich für zahlreiche müdigkeitsbedingte Verkehrsunfälle. Auch das Restless-Legs-Syndrom raubt Schlaf. Dabei bewegen die Patienten Gliedmaßen im Schlaf automatisch und regelmäßig. Und während viele unter zu wenig Schlaf leiden, gibt es auch das Gegenteil. Narcolepsie, auch als Schlafkrankheit bekannt, führt während des Tages zu regelrechten Einschlafattacken. Von dieser oft

Ihre Fragen zum Thema Schlaf

Was beschäftigt Sie rund um den gesunden Schlaf? Gerne können Sie uns Ihre Fragen stellen. Wir beantworten sie gerne mit der Kompetenz unserer Fachberater und von Medizinern. Die Antworten veröffentlichen wir in der letzten Folge unserer Serie am 20. Juli. Schicken Sie uns dazu Ihre Fragen bis zum 1. Juli an wohndein@schaffrath.com. Unter allen Einsendern verlosen wir das



anatomische Nackenstützkissen „NeckProtect“, zur Verfügung gestellt von Schaffrath. Es wird von Orthopäden und vom Bund Deutscher Chiropraktiker empfohlen.

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Ausgenommen von der Teilnahme sind Schaffrath-Mitarbeiter/Innen und deren Angehörige. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 01.07.2020.

schwer zu diagnostizierenden Krankheit sind vor allem Jugendliche und junge Erwachsene betroffen.