



(M)ein Weg zum guten Schlaf

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Leiden. Gibt es Schlafmythen? Wann ist Schlafhygiene wichtig und was ist das überhaupt? Schlafmediziner Dr. Manfred Held vom Heigl Health MVZ Kempten-Allgäu klärt auf.

Der Mond umkreist die Erde seit Milliarden von Jahren und das wird er auch weiterhin tun; die Schlafstörungen der Menschen sind ihm dabei egal. Sich über den Vollmond zu ärgern, hat keinen Sinn, wir können ihn nicht wegknipsen, also akzeptieren wir besser die Realität und suchen nach einer neuen Taktik. Um die Beziehung Mensch-Mond zu verbessern, braucht es zunächst einmal



Wer sich einen Rhythmus schafft und zu regelmäßigen Zeiten ins Bett geht und morgens zu regelmäßiger Zeit wieder aufsteht, startet seinen Tag fit und ausgeschlafen.

Wissen, wie der Mond Einfluss auf unseren Schlaf nehmen kann, wie viel Schlaf wir brauchen und überhaupt, wie und was beim Schlafen vor sich geht. Und schon befinden wir uns mitten in der Schlafschule Kempten. In dieser wird erklärt, was die moderne Forschung bis heute über den Schlaf herausgefunden hat. Das ist schon eine ganze Menge, wenngleich man immer noch jeden Schlafforscher in Verlegenheit bringen kann, wenn man ihn fragt, warum wir eigentlich so lange schlafen – eine Frage, die bis heute keiner beantworten kann. Vieles aber wissen wir heute schon über das Wesen des Schlafes.

Die Legende erzählt...

Die Klassiker sind z. B.: »Jeder Mensch braucht mindestens acht Stunden Schlaf! Der Schlaf darf nicht unterbrochen werden! Nur vor Mitternacht ist der Schlaf erholsam und wertvoll!« Wir sehen sofort: Der Volksmund

schreibt ausgerechnet dem sanften Schlaf eine strikte, generalstabsmäßige Reglementierung vor, was Zeitpunkt, Länge und Qualität betrifft. Das kann nicht gut gehen. Der sanfte Schlaf unterwirft sich keinem militärischen Drill, er bekommt Angst und verweigert sich. Kein Wunder, dass wir dann kein Auge zu tun. Wissensvermittlung ist damit die

wichtigste Aufgabe in der Schlafschule, doch keinesfalls die einzige!

Schlafhygiene hat nichts mit sauberer Bettwäsche zu tun

Die Summe sinnvoller Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafes nennen wir Schlafhygiene. Tipps und Tricks zum

Haben Sie gewusst, dass ...?

- Schlaf ein aktiver, in 90-Minuten-Zyklen ablaufender Prozess ist.
- sich Tiefschlaf nur in der ersten Hälfte der Nacht findet und insgesamt meist nur 15 bis 20 % der Nacht ausmacht. Über 50 % der Nacht besteht aus Leichtschlaf.
- mehrmaliges Aufwachen zu einem gesunden Schlaf gehört und physiologisch sinnvoll ist.
- regelmäßiger Schlaf wichtig ist, aber verpasster Schlaf unschädlich ist. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.
- frühes Zubettgehen i. d. R. zu frühem Erwachen führt. Das erste Drittel des Schlafes mit seinem überwiegenden Tiefschlafanteil tritt unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.



Die 10 Gebote des Schlafens

1. Legen Sie sich nur ins Bett, wenn Sie müde sind!
2. Wenn Sie nicht einschlafen können, verlassen Sie das Schlafzimmer und gehen Sie erst wieder zurück, wenn Sie müde sind.
3. Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, egal wie lange Sie nachts geschlafen haben.
4. Kein Mittags- oder Nachmittagsschlaf!
5. Kein Radio, Fernsehen oder Uhr im Schlafzimmer.
6. Kein Nikotin, Tee oder Kaffee nach 16 Uhr, Alkohol nur in geringen Mengen.
7. Vor dem Zubettgehen keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen.
8. Achten Sie auf ein kühles, gut gelüftetes, ruhiges und dunkles Schlafzimmer.
9. Versuchen Sie, Probleme zu einer festen Zeit anzugehen und zu überdenken (z. B. um 14 Uhr).
10. Regelmäßiges körperliches Training, aber nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen.

»Schlechte Schläfer« aufgepasst!

Im Heigl Health GmbH MVZ Kempten-Allgäu findet der Vortrag zum Thema **»Wenn die Nacht zum Albtraum wird – Infos zu den Themen Ein- und Durchschlafstörungen, Schnarchen und Atemaussetzer im Schlaf«** mit Dr. med. Manfred Held statt.

Wann: Mittwoch, 16. Oktober 2024

Beginn: 18.30 Uhr

Wo: Robert-Weixler-Straße 19, 87439 Kempten (Allgäu)

Der Vortrag ist kostenlos. Um Voranmeldung wird gebeten (idc@mvz-kempten.de).

Termin notiert

besseren Schlafen erwarten wir natürlich vor der Nachtruhe. Dabei müsste man sich eigentlich nur im Internet schlau machen. Dort finden wir die guten Ratschläge zuhauf! Aber aufgepasst, der »listige Volksmund« hat auch dort Eingang in die Medien gefunden und rät zu allerhand Unsinn. Hierzu Beispiele: »Richten Sie Ihr Bett nach der Polarität der Erde aus.« (Kopf zum Nordpol soll das wohl heißen, damit ihre elektrischen Hirnströme nachts auch gleich den richtigen Weg finden.) Oder noch besser: »Verschränken Sie ihre Hände so hinter dem Kopf, dass Ihre Daumen die Gehörgänge verschließen und Sie so dem Rauschen des Meeres lauschen können.« Wer diese Technik anwendet, sollte auch gleich Teil zwei üben: »Wie schlafe ich mit einem Oberarmkrampf ein?« Und zum Schluss: Ist Honig in Milch sinnvoll? Baldrian oder Hopfen? Diese Tipps, die teilweise durchaus ihren Wert haben, lassen sich dutzendweise in Ratgebern und im Internet finden. Hier die Spreu vom Weizen zu trennen, ist die Aufgabe der Schlafschule.

Von der Theorie in die Praxis: die Schlafrestriktion

Vor kurzem kam Patientin Pia M., 42 Jahre, mit folgendem Anliegen in die Schlafschule: »Was hatte ich gestern wieder für eine furchtbare Nacht. Ich habe die ganze Nacht kein Auge zugetan. Ich werde heute schon um 8 Uhr zu Bett gehen, damit ich den versäumten Schlaf nachholen kann.« Wie es weitergeht, kann sich jeder vorstellen. Unsere Patientin liegt erst einmal eine Stunde wach im Bett, dann schläft sie bis um 3 Uhr und sehnt sich anschließend nur noch den Morgen herbei, weil sechs Stunden Schlaf für sie ausreichend waren. Diese Nacht wurde also wieder mal zum Albtraum. So unglaublich es zunächst klingt, aber genau das gegenteilige Verhalten bringt den Erfolg bei Ein- und Durchschlafstörungen: Je schlechter die

vorausgegangene Nacht, desto weniger sollte man sich die Nacht darauf im Bett aufhalten.

Die richtige Zubettgehzeit, die Aufenthaltsdauer im Bett und die Aufstehzeit lassen sich anhand eines Schlaftagebuches steuern. Der Umgang mit einem Schlaftagebuch und die sich daraus entwickelnden Konsequenzen für das Schlafverhalten sind das Kernthema in der Schlafschule. Sie lehnt sich in komprimierter und modifizierter Form an das Schlaftraining von Müller und Paterok an und steht auf drei Beinen:

1. Wissen über den Schlaf zu vermitteln
2. die Schlafhygiene zu verbessern und
3. die Schlafrestriktionstherapie zu schulen.



Dr. Manfred Held ist Leiter des Schlaflabors im MVZ und für Diagnostik, Beratung und Therapie von Schlafstörungen zuständig.



Sind Schlaftabletten sinnvoll?

Untersuchungen zeigen, dass viele Patienten lieber zur Pille greifen, als sich Wissen anzueignen oder das Schlafverhalten zu ändern. Dabei lassen sich Schlaftabletten und Schlafschule zunächst gut kombinieren. Bei konsequenter Umsetzung der Schlafschule werden die Schlaftabletten in der Regel bald überflüssig. Ein klares Ziel der Schlafschule. Schlaftabletten haben durchaus ihren Stellenwert in der Therapie von Schlafstörungen, ihr Potenzial zur Abhängigkeit und die Nebenwirkungen sollten aber ihren Gebrauch auf wenige Wochen beschränken.

Text: Dr. med. Manfred Held; Fotos: Heigl Health GmbH, MVZ Kempten (1), Dragana Gordic/stock.adobe.com (S. 170), Drobot Dean/stock.adobe.com (S. 171 l.), Halfpoint/stock.adobe.com (S. 171 r.), Rido/stock.adobe.com (S. 172), Prostock-studio/stock.adobe.com (S. 173 u.) 8