

# Schlafen oder nicht schlafen?

Warum Störungen so schädlich sind

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“, wusste der Philosoph Arthur Schopenhauer schon im 19. Jahrhundert. Warum allerdings der Mensch diese Form der Regeneration braucht und etwa ein Drittel seines Lebens verschläft, ist immer noch ungeklärt. Und das, obwohl er sich mit seinem erstaunlichen ohnmachtsartigen Abschalten beschäftigt, seit er überhaupt angefangen hat zu denken.



Nach Jahrzehnten intensiver Forschung weiß man inzwischen so viel: Der Schlaf-Wachrhythmus entsteht durch ein kompliziertes Wechselspiel von Hirn- und Körperfunktionen. Seit in den 30er-Jahren mithilfe des Elektroenzephalogramms (EEG) die elektrischen Aktivitäten des Gehirns messbar wurden, ist es möglich, charakteristische Phasen des Schlafes zu unterscheiden. Man geht heute von zwei Haupt-Arten von Schlaf aus: dem Non-REM-Schlaf und dem REM-Schlaf. „REM“ steht für „rapid eye movement“: „rasche Augenbewegungen“.

In der Non-REM-Phase lassen sich vier verschiedene Stadien unterscheiden: das Einschlafstadium, der Leichtschlaf und zwei Tiefschlafphasen. Sie gehen ineinander über, wobei die Hirnströme immer langsamer und der Muskeltonus immer entspannter werden. Laut der Schweriner Schlaf Forscherin Dr. Heike Benes sind die beiden Tiefschlafstadien „die erholsamsten, in ihnen werden Batterien aufgeladen, Reparaturarbeiten an Organ- und Hautzellen ausgeführt, Krankheitserreger eliminiert und wichtige Hormone und Enzyme produziert, die für den Knochen- und Muskelaufbau und den Stoffwechsel eine entscheidende Rolle spielen. Ein ungestörter Tiefschlaf hat nach neuesten Erkenntnissen eine Schlüsselrolle für die kognitive Leistungsfähigkeit am Tage und damit die Bewältigung der Alltagsanforderungen.“ Auf jede Tiefschlaf-Phase folgt eine aktivere REM-Phase. Darin ist der Muskeltonus zwar auch reduziert und der Mensch bewegt sich nicht, aber

sein Gehirn ist aktiv; sein Blutdruck und seine Atemfrequenz steigen. Weil seine Augen sich rasch bewegen, glauben die Forscher, dass sie schnell wechselnden Traumbildern folgen. Deshalb wird die REM-Phase auch Traumschlaf genannt. Und warum träumen wir? Schlafforscher wie Dr. Heike Benes gehen davon aus, dass im Traum Informationen verarbeitet werden: Frisch Erlebtes und neu Gelerntes werden in das Langzeitgedächtnis überführt, überflüssige Informationen aus dem Gedächtnisspeicher gelöscht. Nach dem Tiefschlaf in der Non-REM-Phase und dem Träumen in der REM-Phase endet ein sogenannter „Schlafzyklus“, von dem ein gesunder Erwachsener vier bis fünf pro Nacht durchläuft. Wird diese Rhythmik durch äußere oder innere Faktoren gestört und unterbrochen, fühlen wir uns am nächsten Tag wie gerädert, nicht erholt, müde und reizbar. Kurzzeitiger Schlafmangel ist nicht ungewöhnlich und auch nicht problematisch, wenn auf lange Sicht der Schlafbedarf gestillt wird.

Im Schlaflabor in der Klinik Königshof in Krefeld beschäftigt sich Dr. Adrian Mohr seit 30 Jahren mit Schlafstörungen, die dauerhaft und gesundheitlich folgenreich sind. Der leitende Abteilungsarzt erklärt: „Chronischer Schlafmangel, und damit meinen wir über Monate oder sogar Jahre, beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit und verursacht Tagesmüdigkeit. Das kann gefährlich werden. Man nimmt an, dass bis zu einem Viertel aller Verkehrsunfälle auf Müdigkeit zurückgehen. Aber Schlafmangel verkürzt auch



Dr. Adrian Mohr



Luzie Jurczyk



Fotos: Simon Erath

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“

indirekt die Lebensdauer: Stresshormone werden ausgeschüttet und nicht wieder abgebaut, die Immunabwehr funktioniert nicht mehr, der unter Schlafmangel leidende Mensch kann zunehmen und Diabetes bekommen. Viele Schlafgestörte leiden auch an Depressionen. Die Liste der Schäden ist lang, wenn die Regeneration im Schlaf nicht stattfindet.“

Über 80 verschiedene Schlafstörungen sind den Schlafmedizinern bisher bekannt. Am häufigsten sehen Dr. Adrian Mohr und sein Team neben den Insomnien (Ein- und Durchschlafstörungen) die beiden „Volkskrankheiten“ Obstruktive Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom. Dr. Mohr erläutert: „Bei der Obstruktiven Schlafapnoe hat der Patient Atemstillstände und dadurch Sauerstoffmangel. Dadurch erleidet er im Schlaf starke Adrenalinstöße, die Herz und Kreislauf extrem belasten. Das können wir in unserem interdisziplinären Schlaflabor feststellen und therapieren.“ Untersucht wird in zwei aufeinander folgenden Nächten in klimatisierten Einzelzimmern, die geräumig und behaglich sind, damit sich die Patienten trotz der vielen Sensoren und Messelektroden an Kopf und Körper zum Schlafen entspannen können. „Wir messen die Hirnströme, die Augenbewegungen, die Herzfrequenz und den Herzrhythmus, den Sauerstoffgehalt des Blutes, den Atemfluss an Mund und Nase, ob und wie der Patient schnarcht, die Atembewegungen des Brustkorbs und des Bauches, die Muskelspannung des Kinns, die Körperlage und die Beinbewegungen. Außerdem werden die Patienten mit einer Infrarot-Videokamera und mit einem Mikrofon überwacht.“

Wird eine Schlafapnoe festgestellt, kann sofort ein Beatmungsgerät für die Patienten eingestellt werden. Dr. Adrian Mohr erklärt: „Das Gerät funktioniert wie ein umgekehrter Staubsauger. Es spürt die Widerstände, zum Beispiel die erschlaffte Rachenmuskulatur, und schiebt gewissermaßen die Luftwege.“ Die Atemmaske sei zwar gewöhnungsbedürftig, aber die Wirkung sehr gezielt und effektiv. Bei der zweiten „Volkskrankheit“ Restless Legs (rastlose Beine) mit nächtlichen Beinbewegungen sei es ebenfalls ein Segen, wenn sie durch den Aufenthalt im Schlaflabor diagnostiziert werde. „Es gibt zuverlässig wirkende Medikamente, und die Patienten können endlich wieder erholsamen Schlaf finden“, so Dr. Mohr.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei zwei Veranstaltungen im Mai:

Am Montag, 8. Mai 2017, hält Dr. Adrian Mohr um 18 Uhr im Klostersaal einen Vortrag: „Was ist Schlafapnoe? Der Unterschied zwischen zentraler und obstruktiver Schlafapnoe.“

Am Samstag, 20. Mai 2017, gibt es im Haus Ursula ab 10:30 Uhr einen Informationstag mit dem Thema „Gute Nacht – guter Tag. Niederrheinisches Schlaf- und Schnarchforum“.

Klinik Königshof, Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47809 Krefeld,  
Tel. 02151-823300, info@klinik-koenigshof-krefeld.de;  
www.klinik-koenigshof-krefeld.de

...Bettina Heymann



- Sportphysiotherapien
- Funktionelles Training
- Wärmetherapie
- Medizinische Massage
- Manuelle Therapien
- Krankengymnastik

