

“Das Hirn kann das Schlafen verlernen.”

Matthias Strub, Schlafmediziner



Der Neurologe und Schlafmediziner Matthias Strub ist Koordinator des Zentrums für Schlafmedizin im Basler Bethesda Spital.

Schlafen

DAS KANN SCHWIERIG SEIN

◆ **Schlaflos** Rund ein Drittel der Schweizer leidet unter Schlafstörungen. Woran das liegen kann, weiss der Neurologe und Schlafmediziner Matthias Strub. ———. STEFAN FEHLMANN

Matthias Strubs Gäste bleiben meistens über Nacht. Wobei, ein Hotel betreibt der 50-jährige Neurologe und Schlafmediziner nicht. Dafür ein Schlaflabor. Genauer: Er ist der Koordinator des Zentrums für Schlafmedizin, beheimatet im Basler Bethesda Spital. Und wer die Nacht im Schlaflabor verbringt, tut das in der Regel nicht ganz freiwillig. «Bis die Patienten zu mir kommen, haben sie einen länger dauernden Leidensdruck», erklärt er. Kein Wunder: Schlaflosigkeit kann ernsthaft krank machen. Und sie ist weit verbreitet. Schätzungsweise ein Drittel der Bevölkerung ist irgendwann betroffen. So auch A. B., der gerne anonym bleiben möchte. Der Endfünfziger leidet schon länger an einer starken Müdigkeit. «Obschon ich nur zu 50 Prozent arbeite, habe ich grosse Mühe, auf dem Arbeitsweg wach zu bleiben. Manchmal muss ich

während er von der Schlaflabor-Technikerin Vivien Kromer für die Nacht verkabelt wird. Das sieht ziemlich spektakulär aus, ist für den Patienten aber nicht unangenehm oder schmerzhaft. «Herr A. B. ist eigentlich ein typischer Fall», erläutert Matthias Strub. «Er sagt, dass er prinzipiell gut schlafe, aber von einer starken Tagesmüdigkeit geplagt wird. Kommt hinzu, dass er täglich über hundert Kilometer mit dem Auto pendeln muss, was ihm zu schaffen macht.»

Kein Schlaf – viele Ursachen

Für den Arzt gilt es jetzt herauszufinden, woran A. B. leidet. Denn Schlaflosigkeit oder auch starke Müdigkeit kann viele Gesichter haben, und noch mehr Ursachen. Können Betroffene nicht einschlafen oder wachen sie nachts auf und schaffen es nicht mehr, einzuschlafen, habe das oft psychische Gründe, so der Mediziner. Diese sollte man nicht unterschätzen. Auch wenn die Schlaflosigkeit keine direkten somatischen, also körperlichen Ursachen hat, sondern quasi nur ein Nebenprodukt des

Mehr zum Thema
Schlafen unter:
www.coopzeitung.ch/schlaflos

Foto: Christoph Kaminski



Chefarzt

Dr. Raphaël Heinzer
Lausanner Zentrum für Schlafforschung

Grosse Studie zum Schlafverhalten

Das Zentrum für Schlafforschung des Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) hat eine breit angelegte Studie durchgeführt, um das Schlafverhalten der Lausanner Bevölkerung zu untersuchen. Die offiziellen Ergebnisse werden in wenigen Monaten veröffentlicht.

Coopzeitung: Zu welchem Zweck wurde die Studie durchgeführt?

Raphaël Heinzer: Die Studie soll die allgemeine Schlafsituation der Bevölkerung aufzeigen, was in dieser Form noch nie zuvor untersucht worden ist. So haben wir zum Beispiel erfahren, dass die Bürger durchschnittlich 17 Minuten zum Einschlafen brauchen.

Erste Ergebnisse besagen, dass viele Frauen und Männer zwischen 40 und 85 Jahren im Schlaf Atemaussetzer haben.

Schlafapnoe ist ein verbreitetes Gesundheitsproblem, das immer mehr Menschen betrifft. Das Problem sollte daher dringend angegangen werden und Vorsorge- sowie Präventionsprogramme sollten entwickelt werden, um Übergewicht vorzubeugen. Denn nächtliche Atemaussetzer gehen meist auf Übergewicht zurück.

Können Schlafstörungen erblich sein?

Es gibt ganze Familien, die alle Nachtmenschen oder Frühaufsteher sind. Zudem können Atemaussetzer im Schlaf beispielsweise auch mit der Anatomie des Gesichts zusammenhängen. Erbliche Faktoren spielen also durchaus eine Rolle. Wir werden diese Probanden über mehrere Jahre hinweg beobachten, um auch herauszufinden, ob es wirklich einen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und bestimmten Krankheiten gibt.

Interview: Mélanie Haab

Lesen Sie das ausführliche Interview online:
www.coopzeitung.ch/schlaflos

... «Problemewälzen» ist, kann sie sich zu einem veritablen Schlafproblem ausweiten. Dann nämlich, so der Arzt, wenn der Betroffene so lange regelmässig schlecht schläft, dass das Schlafzentrum im Hirn das Schlafen verlernt. Man spricht dann von einer erlernten Insomnie. Oder, um es im Volksmund zu sagen: von einer chronischen Schlaflosigkeit. Dauert diese länger als einen Monat, muss sie behandelt werden, so Strub. Im Vordergrund steht dann oft eine psychologisch basierte Therapie.

Schlaflosigkeit ist gut behandelbar

Anders sieht es bei Patienten aus, die gut schlafen und trotzdem über Müdigkeit und Erschöpfung berichten. «Dann ist die Chance gross, dass es sich um ein somatisches Problem handelt», meint der Neurologe. «Oft liegt eine Schlafapnoe vor, oder ein Restless-Legs-Syndrom.» Schlafapnoe-Patienten leiden im Schlaf unter dem Aussetzen der Atmung; Restless-Legs-Betroffene unter einem starken Bewegungsdrang der Beine, der auch im Schlaf anhält.

Obschon diese Ursachen im Schlaflabor leicht herausgefunden werden können, haben die Betroffenen eine lange Vorge-

DIE FRAGE DER WOCHE

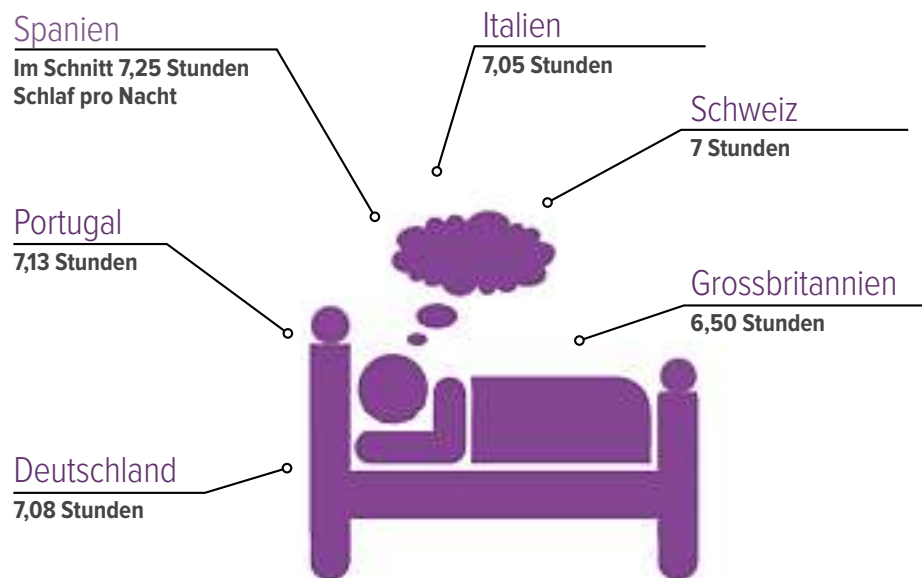
Was tun Sie, wenn Sie nicht schlafen können?

Greifen Sie zu Grossmutter's Milch mit Honig? Oder haben Sie Tipps gegen Schlaflosigkeit? Diskutieren Sie mit unter: www.coopzeitung.ch/wochenfrage


schichte, so Strub. Im Schlaflabor werden Patienten wie etwa A. B. mit Sonden verkabelt, welche die Hirnströme messen, Bewegungen registrieren und auch die Atmung kontrollieren. Zudem wird der Schlaf via Infrarotkamera visuell überwacht. «In der Regel entgeht uns so nichts, und meistens können wir eine Diagnose stellen. Gerade Schlafapnoe oder auch das Restless-Legs-Syndrom lassen sich relativ gut behandeln», erläutert der Mediziner.

Doch was ist eigentlich guter Schlaf? Gibt es den richtigen Schlaf, die richtige Schlafdauer? Matthias Strub zuckt mit den Schultern. «Das Schlafbedürfnis ist sehr unterschiedlich», erklärt er, «manche kommen mit sechs Stunden aus, andere brauchen neun. Das ist normal.» Gar nicht einverstanden ist Strub aber mit Menschen, die von sich ...

ZAHLEN UND FAKTEN: SCHLAFDAUER IM SCHNITT




Quelle Grafik: gfs Bern/statistica; Fotos: Christoph Kaminski



Zentimeterarbeit: Die Ansatzpunkte für die Sonden werden sorgfältig ausgemessen.

TITELGESCHICHTE



Vorbereitung für die Nacht: Der Patient steht rund um die Uhr unter Beobachtung.



Nicht schmerzhaft: Schlaflabor-Technikerin Vivien Kromer verkabelt den Patienten.

10 TIPPS: FÜR DEN GUTEN SCHLAF

Dr. Matthias Strub empfiehlt:

1. Vermeiden Sie lange Bettzeiten, benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen.
2. Bleiben Sie nicht zu lange im Bett liegen, wenn Sie in der Nacht aufwachen.
3. Stehen Sie täglich zur selben Zeit auf.
4. Beschränken Sie ein allfälliges Mittagsschläfchen auf 30 Minuten (Wecker stellen).
5. Reduzieren Sie die Trinkmenge nach 18 Uhr.
6. Vermeiden Sie Koffein, Alkohol und Tabak – vor allem am Abend.
7. Vermeiden Sie die regelmässige Einnahme von Schlafmitteln.
8. Schaffen Sie sich ein geeignetes Schlafritual.
9. Bewegen Sie sich täglich und ausreichend.
10. Verbringen Sie vermehrt Zeit im Freien, vor allem vormittags.



Dank der Sonden-Überwachung von Hirnströmen, Atmung und Bewegung entgehen den Medizinern keine für die Diagnose wichtigen Informationen.

„Kurzschläfer sind extrem selten.“

Matthias Strub, Schlafmediziner

TITELGESCHICHTE

... behaupten, mit weniger als fünf Stunden Schlaf auszukommen, wie das etwa Politiker oder Manager tun: «Sogenannte Kurzschläfer sind extrem selten. Es mag in Spitzenpositionen zum guten Ton gehören, unendlich leistungsfähig zu sein. In der Realität überschätzen sich die meisten Kurzschläfer. Viele konsumieren schlicht nebenbei Schlaf, etwa an Sitzungen, im Zug, in der Oper.» Trotzdem wird heute im Schnitt zwei Stunden weniger geschlafen als noch vor hundert Jahren, was dem Zeitgeist der 24-Stunden-Gesellschaft geschuldet sein dürfte. Dass es deswegen mehr Schlafprobleme gibt als früher, glaubt der Spezialist aber nicht. «Früher hatten die Menschen auch ihre Sorgen, die ihnen den Schlaf raubten. Der existenzielle Druck war ja ungemein höher.» Auch die oft zitierten Schlafräuber wie der Vollmond und auch die Zeitumstellung lässt Strub nur sehr bedingt gelten: «Es gibt Menschen, die sehr empfindlich darauf reagieren. Aber im Grossen und Ganzen sind das nicht die Themen, die den Schlaf nachhaltig beeinträchtigen. Wer deswegen einmal eins, zwei Nächte nicht so gut schläft, ist noch lange nicht krank.» ●

Zeitumstellung im Lauf der Zeit

Obwohl Deutschland, Österreich-Ungarn und Grossbritannien die Sommerzeit schon 1916 einführten, hat sie sich in Europa erst in den 70er-Jahren durchgesetzt. In der Schweiz wurde die Sommerzeit 1978 abgelehnt, aber 1981 das zweite Mal eingeführt. In der ganzen Schweiz? Nein, ein von unbeugsamen Waadtländern bevölkertes Dorf hört nicht auf, Widerstand zu leisten: La Forclaz, wo die Bauern die Sommerzeit boykottieren. Russland hat nach der Einführung der «ewigen Sommerzeit» 2011 die Uhren wieder ganzjährig auf Winterzeit umgestellt, nach vielen Klagen aus der Bevölkerung und von Kremelchef Wladimir Putin. MH

Foto: Christoph Kaminski

WISSEN SIE'S? 5 FRAGEN ZUM THEMA

1. **Wie nennt man die Unterbrechung der Atmung während des Schlafes?**

- S Schnarchen
- T Schlafapnoe
- C Schlafwandeln

2. **Immer zur gleichen Zeit aufstehen ...**

- E hilft beim Abnehmen.
- A ist gut für das Eheleben.
- R hilft, besser zu schlafen.

3. **Wie lange schlafen Schweizerinnen und Schweizer im Schnitt pro Nacht?**

- D 6 Stunden
- A 7 Stunden
- G 8 Stunden

4. **Der Mond beeinflusst ...**

- U unseren Schlaf nicht.
- E die Milchproduktion der Kühe.
- T das Erinnerungsvermögen an Träume.

5. **Wann wurde die Sommerzeit in der Schweiz das zweite Mal eingeführt?**

- V 1916
- N 1941
- M 1981

Lösungswort:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

⇒ Lösung: www.coopzeitung.ch/schlaflos