

Schlafstörungen sind weit verbreitet. Jeder zehnte Bundesbürger ist betroffen – mit teilweise schlimmen Folgen: Wer mit dem Schlaf Probleme hat, fühlt sich abgespannt, ist nicht leistungsfähig und kann auf Dauer ernsthaft krank werden. Die Ursachen für Schlafstörungen können vielfältig sein.



Ausgeschlafen?

Tipps für einen guten Schlaf

Schlaf ist lebenswichtig. Im Schlaf erholt sich der Körper, tankt neue Energie. Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist sehr unterschiedlich. Napoleon Bonaparte soll mit nur vier Stunden Schlaf gut ausgekommen sein. Im Durchschnitt schlafen wir Deutschen 7,15 Stunden – doch einige kommen mit 5 Stunden aus, andere brauchen 9 Stunden.

Eine Schlafstörung liegt – rein medizinisch betrachtet – nur dann vor, wenn der Nachtschlaf extrem gestört und man am nächsten Tag völlig übermüdet ist. Außerdem muss dieser Zustand über mindestens vier Wochen anhalten. So erläutert Dr. Frank Becker vom HNO-Zentrum Alstertal in Hamburg: „Ob der Schlaf individuell ausreichend ist, erkennt man unter anderem daran, ob man am nächsten Tag fit ist. Wer auf Dauer tagsüber müde und unkonzentriert ist und sich nicht wohlfühlt, sollte nach den Ursachen forschen lassen.“ Erster Ansprechpartner bei Schlafstörungen ist immer der Hals-Nasen-Ohrenarzt. Er führt die notwendigen Untersuchungen durch. „Da die Ursachen für die Schlafstörungen sehr unterschiedlich sein können, machen wir zunächst eine sehr umfassende Anamnese“, sagt Dr. Becker.

Sie wälzen sich nachts hin und her, können nicht einschlafen oder wachen immer wieder auf? Ist der Schlaf extrem gestört, kann dies schwere gesundheitliche Folgen haben

Mögliche Ursachen sind zum Beispiel Atemaussetzer (Schlafapnoe), das Syndrom der unruhigen Beine (Restless Legs) oder eine Schilddrüsenüberfunktion. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen können die Nachtruhe beeinträchtigen. Eine Allergie kommt ebenfalls infrage. „Leidet jemand unter einer Milbenallergie, schwillt jeden Abend die Nase zu und der Schlaf ist entsprechend gestört“, so HNO-Arzt Dr. Becker. Ferner möglich sind Veränderungen der Zunge oder des Gaumens, die nachts die Atmung behindern können. Der gestörte Schlaf kann aber auch eine andere, einfache Ursache haben: Ein neues Medikament wird schlecht vertragen.

Überblick über die wichtigsten Diagnosemethoden

- › **Genaue Befragung:** Der Arzt erkundigt sich nach dem Befinden und den Gewohnheiten. „Hierfür haben wir einen langen Fragenkatalog entwickelt, der Beeinträchtigungen des Schlafes zeigt“, sagt Dr. Becker.
- › **Betrachtung der Atemwege:** Der Arzt prüft, ob Rachen und Nase frei von Hindernissen und gesund sind.
- › **Blutuntersuchung:** Im Allergielabor können immunologische Blutuntersuchungen als In-vitro-Tests durchgeführt werden.
- › **HNO-Spiegelung:** Mit Endoskop und Mikroskop können die Atemwege von innen betrachtet werden. So kann der Arzt schwer einsehbare Körperstellen wie den Kehlkopf untersuchen.
- › **Digitale Volumetomografie (DVT):** Die Nasennebenhöhlen können mit einer neuen hochmodernen Röntgen-Untersuchungsmethode betrachtet werden. Die DVT liefert extrem hochauflösende Aufnahmen des Kopf-, Hals- und Kieferbereichs in 3D-Darstellung. Der Patient sitzt dabei bequem auf einem Stuhl.



- › **Schlaf-Endoskopie:** Der Patient wird in einen Pseudoschlaf versetzt. „Während dieser kurzen Anästhesie von 15 Minuten sehen wir, wie Kehldeckel und Zunge während des Schlafes positioniert sind“, erklärt Dr. Becker.
- › **Ambulante Schlafuntersuchung:** Diese Untersuchung findet zu Hause in der gewohnten Umgebung statt. Während der Nacht werden Parameter wie Sauerstoffsättigung, EKG, Atemfluss und Atembewegungen festgehalten. Auch die Gehirnströme können inzwischen ambulant aufgezeichnet werden. Neu: die Topo-Diagnostik. Mit diesem Gerät kann die genaue Stelle, von der Schnarchtöne ausgehen, lokalisiert werden.
- › **Schlaflabor:** Sind weitere Untersuchungen notwendig, wird der Patient in ein Schlaflabor überwiesen (siehe Seite 8).

Um herauszufinden, warum der Schlaf gestört ist, bedarf es einer umfassenden Diagnostik – von einer genauen Befragung bis hin zum Besuch eines Schlaflabors

Schlafapnoe ist eine der häufigsten Ursachen

Oft ist das Ergebnis der umfassenden Diagnostik, dass der Patient unter Schlafapnoe leidet. Privatdozent Dr. Jan Weise vom HNO-Zentrum Alstertal in Hamburg: „Bei Schlafapnoe-Patienten kommt es durch die Erschlaffung der Schlundmuskulatur zu einem totalen Verschluss der oberen Atemwege und damit zu einem kurzzeitigen Atemstillstand.“ Denn der Rachen ist bei Schlafapnoepatienten viel enger als bei Gesunden. Bis zu 600 Atemaussetzer pro Nacht sind möglich.

Schlafapnoe ist gefährlich: Die häufigen Atemaussetzer führen zu einem sinkenden Sauerstoffgehalt des Blutes. Dr. Weise: „Das Gehirn wird schlechter durchblutet. Das Risiko für einen Schlaganfall ist stark erhöht.“ Die sogenannte obstruktive Schlafapnoe (OSA) gilt auch als Risikofaktor für eine Reihe weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Diabetes.

Es gibt mehrere Therapiemöglichkeiten

CPAP-Beatmungsgeräte

Die aktuelle Standardbehandlung bei Schlafapnoe ist der kontinuierliche positive Atemwegsdruck (CPAP). Über eine Nasenmaske drückt ein Kompressor dauerhaft Luft in die Atemwege. Dadurch werden die Atemwege offen gehalten. Doch die Akzeptanz ist bei den Patienten schlecht. Dabei sind die heutigen Geräte viel leiser und angenehmer zu tragen als die früheren.

EPAP-Geräte

EPAP steht für „Expiratory Positive Airway Pressure“, übersetzt „positiver Atemwegsdruck bei der Ausatmung“. Die

Lunge bleibt wie beim CPAP mit Luft gefüllt. Aber diese Therapie beruht auf einem Ventil (Einmalprodukt), das täglich vor dem Schlafengehen auf die Nasenlöcher geklebt wird. So trägt der Patient nachts keine Maske.

Intraorale Schienen

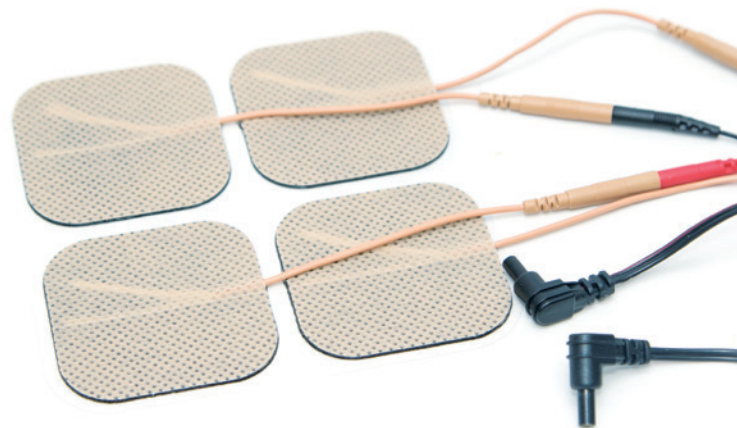
Zwei häufig eingesetzte Vorrichtungen sind die Protrusionschiene und die Zungenhalteschiene. Diese Schienen halten die Atemwege offen, indem der Unterkiefer beziehungsweise die Zunge im Schlaf nach vorne verlegt wird. Sie können vom Zahnarzt individuell angefertigt werden.

Operative Maßnahmen

Um die Vibration des Weichgaumens und die Engstellen des Rachens zu minimieren, sind minimal-invasive chirurgische Maßnahmen wie die Radiofrequenzbehandlung mittlerweile Standard. Dr. Weise: „In einer kurzen Vollnarkose oder örtlichen Betäubung kann gewebeschonend Volumen reduziert und eine Versteifung des Weichgaumens vorgenommen werden.“ Auch eine Verkleinerung oder Entfernung der Gaumenmandeln erweitert den Mund-Rachenraum.

ReVENT-Schlafapnoesystem

Ganz neu ist das ReVENT-Schlafapnoesystem. Es handelt sich um ein dynamisches, biokompatibles Implantat, das im Weichgaumen platziert wird. Dr. Weise: „Das System ist zur Stabilisierung und Vorverlagerung der Zunge bestimmt, um die Häufigkeit der Atemaussetzer zu vermeiden oder zu reduzieren.“ Der Patient spürt diese Implantate nicht. Das neue System eignet sich für Schlafapnoe-Patienten, bei denen eine Engstelle im Zungengrund verantwortlich für die Krankheit ist. „Mit dem ReVENT-Schlafapnoesystem haben wir endlich eine vergleichbare Alternative zu den Beatmungsgeräten“, sagt Dr. Weise, der im HNO-Zentrum Alstertal diese Therapie anbietet. Ob die neue Methode auch eine langfristige Verbesserung der Schlafapnoe bewirkt, wird gerade deutschlandweit in einer Studie überprüft.



Mittels Elektroden wird beim EKG gemessen, wie aktiv das Gehirn in den einzelnen Schlafphasen ist

Schlaflabor – was wird gemessen?

- › **Hirnströme:** Elektroden messen, wie aktiv das Gehirn ist. Die Hirnkurven sind je nach Schlafphase unterschiedlich.
- › **Augenbewegungen:** Typisch für den Traumschlaf sind schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern, auch REM (rapid eye movements) genannt.
- › **Muskeltonus und Beinbewegungen:** Elektroden an Kinn und Gliedmaßen leiten die Muskelimpulse weiter an ein EMG, ein Elektro-Myogramm. Zusätzlich filmt eine Infrarotkamera alle Bewegungen.
- › **Herzrhythmus:** Das EKG (Elektrokardiogramm) zeigt, ob zum Beispiel Herz-Rhythmus-Störungen den Schlaf beeinträchtigen.
- › **Sauerstoffgehalt im Blut:** Ein Clip am Finger analysiert, wie viel Sauerstoff die roten Blutkörperchen transportieren.
- › **Atmung:** Nasen- und Mundatmung werden über einen Temperaturfühler gemessen, der auf der Oberlippe platziert wird. Auch die Brust- und Bauchatmung wird erfasst.
- › **Schnarchgeräusche:** Ein Mikrofon nimmt alle Geräusche auf.

Die besten Tipps für einen erholsamen Schlaf

Oft helfen einfache Maßnahmen, um besser schlafen zu können

- Regelmäßige Schlafenszeiten einführen. Möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.
- Den Schlaf nicht erzwingen. Locker bleiben, wenn man abends mal keine Ruhe findet. Sonst verkrampft man und schläft noch schlechter.
- Tagsüber so aktiv wie möglich sein. Dazu gehören sowohl körperliche als auch geistige Aktivitäten.
- Abends keinen Kaffee trinken. Koffein benötigt viele Stunden, bis es im Körper abgebaut ist.
- Schlafrituale einführen. Zum Beispiel vor dem Einschlafen Musik hören oder spazierengehen.
- Sich körperlich entspannen. Entspannungsübungen wie Autogenes Training helfen.
- Äußere Störfaktoren abstellen. Gegen Lärm helfen Ohrstöpsel. Gegen Licht von draußen ein dichter Vorhang.





Häufig ist nicht nur der Nachtschlaf und somit die Erholung des Schnarchers selbst beeinträchtigt, sondern auch die des Partners

Schnarchen – das hilft

Schnarchgeräusche entstehen, wenn die oberen Atemwege verengt sind. Dann strömt die eingeatmete Luft schneller, setzt die Weichteile des Gaumens in Schwingung und erzeugt Töne. Ob es sich beim Schnarchen um normales Schnarchen oder eine Schlafapnoe handelt, ist leicht festzustellen: Das harmlose Schnarchen ist gleichmäßig, ohne Pausen und tritt oft nur gelegentlich auf. Das Schlafverhalten ist ruhig und der Schnarcher am nächsten Tag fit. Bei der Schlafapnoe dagegen wird das Schnarchen von zahlreichen Atempausen unterbrochen, es ist sehr laut und tritt jede Nacht auf. Das Schlafverhalten ist unruhig.

Fotos, Illustrationen: Fotolia.com

Das normale Schnarchen ist nicht ungesund – es sei denn, es stört den Partner. Das hilft:

- › Übergewicht abbauen.
- › Schlafen in Seiten- oder in Bauchlage (spezielle Kissen helfen, diese Schlafposition beizubehalten).
- › Nach 18 Uhr keinen Alkohol mehr trinken.
- › Nicht mehr rauchen.
- › Keine Beruhigungs- oder Schlafmittel einnehmen.
- › Auch normale Schnarcher können mit der CPAP-Maske einen Erfolg erzielen.
- › Bei der sogenannten Somnoplastie wird eine 85 Grad heiße Nadel nach örtlicher Betäubung in den Zungengrund eingeführt. Das Gewebe um die Nadel schrumpft und wird straff. Viele Patienten schnarchen hinterher nicht mehr.



Pflanzen bei Schlafstörungen

Vor allem Hopfen wirkt schlaffördernd. Am besten zweimal täglich eine Tasse trinken, zum Einschlafen eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen. Für eine Tasse Tee zwei Teelöffel Hopfen mit heißem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Auch Lavendel, Melisse und Baldrian wirken beruhigend und eignen sich daher hervorragend als Schlaftees. Tipp: Auch warme Bäder mit Pflanzenzusätzen verhelfen zur Müdigkeit. Ein Teelöffel Hopfenöl, verrührt mit einem Esslöffel Honig, ergibt einen natürlichen Badezusatz, der entspannt. Entsprechende Präparate gibt es auch in Ihrer LINDA Apotheke.



Unsere Experten

Dr. Frank Becker und PD Dr. Jan Weise,
HNO-Zentrum Alstertal, Hamburg
www.hno-zentrum-alstertal.de



Buchtip

„SUPERSCHLAF. Eine Anleitung zum besten Schlaf Ihres Lebens“ von Richard Wiseman, erschienen als Fischer Taschenbuch, 320 Seiten, 9,99 €.