

Newsletter – März 2006

Schlafstörungen

Ein Schaf springt über den Zaun,...

ICH KANN NICHT SCHLAFEN! Fast jeder zweite klagt mindestens einmal im Leben längere Zeit darüber, dass sein Schlaf zuwenig erholsam sei. Fast doppelt so viele Frauen wie Männer ab 40 Jahren klagen über schlechten Schlaf. Jeder dritte fühlt sich tagsüber hundemüde und würde nachts gern länger schlafen. Jeder vierte hat abends Schwierigkeiten beim Einschlafen und wacht öfter wieder auf. Jeder Zehnte leidet extrem unter Schlafstörungen. Knapp die Hälfte aller schwer Schlafgestörten konsultiert einen Arzt. In Deutschland werden die Kosten der Schlafstörungen verursacht durch Unfälle in Folge von Übermüdung auf 10 Milliarden Euro im Jahr geschätzt. Etwa 160 Millionen Euro zahlen die Krankenkassen jährlich für Schlaftabletten. Betroffene geben rund 200 Millionen Euro dafür aus - eine Steigerung um 100 Prozent seit 1988! Mehr als zwei Millionen Deutsche nehmen mittlerweile jeden Abend Einschlafhelfer. 45 Prozent der Patienten geben an, die Medikamente würden nichts mehr nützen und schlucken die Tabletten trotzdem weiter. Ähnliche Werte gelten für Österreich.

In vielen Fällen haben Schlafprobleme ganz banale Ursachen

- *Chronische Schmerzen* halten jede Nacht viele Menschen wach. Schmerzpatienten denken oft nicht an diese Ursache, sie erzählen auch ihrem Arzt nichts davon, weil sie der Meinung sind, man könne sowieso nichts ändern. Zu viele Versuche mit Schmerzmitteln waren erfolglos oder mussten wegen Nebenwirkungen abgebrochen werden. Wer an chronischen Schmerzen leidet, sollte bei Experten für medikamentöse und psychologische Schmerztherapie Rat suchen. Diese haben weit mehr Möglichkeiten zur Verfügung als nur Tabletten und Tropfen!
- *Herz- oder Atemwegserkrankungen* können nachts Atemnot, Husten, Brustschmerzen und andere Beschwerden verursachen.
- Wer nachts oft *zum Wasserlassen aufstehen* muss, hat natürlich keinen ruhigen Schlaf.
- Dass *äußere Einwirkungen* wie Lärm, Hitze, Kälte oder ein unbequemes Bett den Schlaf stören, ist wohl jedem klar. Trotzdem wird diesen Gegebenheiten oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Mancher denkt: „Meine Matratze hat mir 20 Jahre lang gute Dienste geleistet, also ist sie auch jetzt noch gut für mich.“ Eine unbequeme Unterlage führt zu Muskelverspannungen oder auch Verkrampfungen und kann den Schlaf dadurch unbemerkt beeinträchtigen sowie zum Aufwachen führen. Sie verbringen etwa ein Drittel Ihres Lebens im Bett. Darum sollte man sich von Zeit zu Zeit Gedanken machen, ob man sich nicht eine neue komfortable Matratze und leichte und luftige Decken und Kissen leisten sollte.
- Aber auch ohne solche äußere Einflüsse kann es zu Schlafstörungen kommen. Phasen mit schlechterem Schlaf können *in bestimmten Lebenssituationen* vorkommen. Dann kann es aber passieren, dass sich die Schlafstörung sozusagen selbständig macht (so genannter Teufelskreis) und auch ohne den Auslöser bestehen bleibt. Man findet über einen längeren Zeitraum nicht mehr in den Schlaf oder erwacht häufig. Das Bett ist jetzt nicht mehr der Ort, an dem man sich abends entspannt hinlegt und morgens erholt aufwacht, an den man mit Freude denkt. Der Körper hat gelernt, dass man sich im Bett über seine Schlaflosigkeit ärgert, sich Sorgen um seine Gesundheit macht, Bedenken hat den nächsten Tag mit voller körperlicher und geistiger Leistung zu überstehen. Beim Gedanken an die nächste Nacht überkommt dem Schlafgestörten schon tagsüber ein unangenehmes Gefühl, denn er wird

wieder einmal nicht entspannt einschlafen und am nächsten Morgen erfrischt erwachen. Jetzt ist es wichtig diesen Lernprozess durch einen anderen wieder umzukehren. Man muss seinem Körper schrittweise zeigen, dass man doch schlafen kann, man muss die langen und mit unangenehmen Gefühlen belasteten Wachphasen auf ein Minimum reduzieren. Dazu dienen verschiedene Verhaltensregeln. Die Erfahrung zeigt, dass man Schlafstörungen bei etwa einem Drittel der Betroffenen beseitigen und bei einem weiteren Drittel zumindest soweit bessern kann, dass sie mit Ihrem Schlafverhalten wieder einigermaßen zufrieden sind.

Was Sie immer schon über den Schlaf wissen wollten!

Ein Drittel des Lebens verbringen wir schlafend. Umso erstaunlicher ist es, dass der Wissensstand über die nächtlichen Vorgänge recht dürftig und häufig veraltet ist sowie auf abergläubische Meinungen und Überlieferungen basiert. Es ist für Menschen mit Schlafstörungen sehr hilfreich, über die Natur des Schlafs Näheres zu erfahren und Fehlinformationen zu korrigieren. Denn falsche Überzeugungen können nicht nur unnötige Ängste erzeugen, sondern auch die bestehenden Probleme nochmals verschlimmern (Teufelskreis).

In den letzten 60 Jahren haben wir mehr über den Schlaf erfahren als in den 6000 Jahren davor. Erst nach der Entdeckung des EEG's (Elektroenzephalogramm), konnte bewiesen werden, dass Schlafen ein dynamischer Vorgang ist, eine spezielle Aktivität des Gehirns, die von komplizierten und präzise arbeitenden Mechanismen kontrolliert wird. Schlaf ist also alles andere als ein todesähnlicher oder inaktiver Zustand.

In früheren Zeiten war aber nicht nur die Schlafzeit, sondern auch der Schlafort weniger starr festgelegt als heute. Den Abbildungen des Mittelalters oder aber den Kalendern der Feldarbeit kann man entnehmen, dass Menschen auf Feldern, neben Häusern oder direkt neben ihrem Arbeitsplatz tagsüber schliefen. Heute kann man noch solche Gewohnheiten z.B. in Indien beobachten. In der westlichen Industrieland ist der Tagesschlaf zum Inbegriff der Faulheit geworden. Das elektrische Licht und die meistens unflexiblen Arbeitszeiten bestimmen seit ca. 100 Jahren unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Mensch muss sich zwangsläufig einem bestimmten Rahmen anpassen.

Die Zauberformel von acht Stunden Schlaf als Garant einer erholsamen Nacht wird man von Schlafexperten nicht hören. Zwar schläft zirka 50 Prozent der schlafgesunden Bevölkerung laut Umfragen tatsächlich im Durchschnitt sieben bis acht Stunden. Es gibt aber auch Menschen, so genannte Kurzschläfer, die sich bereits nach vier bis fünf Stunden erholt und frisch fühlen, während Langschläfer erst nach neun bis zehn Stunden subjektiv zufrieden sind. Tatsächlich ist es so, dass Kurzschläfer pro Nacht genau soviel Zeit im Tiefschlaf verbringen wie normale Acht-Stunden-Schläfer. Zudem gibt es Morgen- und Abendmenschen, die – um sich erholt zu fühlen – zu unterschiedlichen Zeiten schlafen sollten/müssen (Biologische Rhythmus). Nicht die Anzahl der Stunden, sondern die Stabilität und die Qualität des Schlafprofils, die Anpassung an den eigenen biologischen Rhythmus und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit am nächsten Tag sind entscheidend.

Das Institut für Psychosomatik bietet die Möglichkeiten einer ambulanten und/oder stationären fachärztlichen und psychologischen Abklärung sowie Behandlung von Schlafstörungen an.

Ausblick/Veranstaltungen April 2006

- **Newsletter – April 2006**
Herzschmerzen - organisch oder auch psychisch?
- **Jeden Donnerstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatlinik**
laufend ambulanter und stationärer Therapieeinstieg möglich
- **NEU: Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**

Kontakt: EMCO-Privatlinik; Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürkheim
Institut für Psychosomatik
Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info

□ MMag^a. Annemarie Pleininger und Prim. Dr. Olaf Rossiwall