

Schlaf und Schlafstörungen

Neugeborene schlafen etwa 16 Stunden, Erwachsene im Durchschnitt etwa 7,5 Stunden. Die Verteilung des Schlafes während des Tages ändert sich im Lebensverlauf: Kleinkinder haben mehrere kurze Schlafphasen, Erwachsene meistens eine lange Schlafphase, im hohen Alter finden sich wieder mehrere kurze Phasen. Die tägliche Schlafzeit ist von Person zu Person unterschiedlich, sie kann zwischen vier und zwölf Stunden betragen.

Die Schlaflatenz, also die Zeit zwischen „Licht aus“ und der ersten Schlafepoche mit Stadium 1, sollte < 20 Minuten betragen. Die erste REM-Epoche tritt in Referenzkollektiven etwa 80-130 Minuten nach Schlafbeginn auf. Die Schlafeffizienz, der prozentuale Anteil der Schlafzeit an der Zeit zwischen „Licht aus“ und Licht an“ liegt in Referenzkollektiven altersabhängig zwischen 73 und 92 %, mit geringeren Werten im höheren Alter.

In der zeitlichen Folge der Schlafstadien ist ein zyklischer Ablauf erkennbar. In etwa 90 Minuten werden alle Stadien nacheinander durchlaufen, beginnend mit Stadium 1 und endend mit Stadium REM. Zu Anfang der Nacht ist der Anteil der Stadien 3 und 4 hoch und der REM-Anteil niedrig, gegen Ende der Nacht umgekehrt.

Der REM-Schlaf soll der Konsolidierung des prozeduralen Gedächtnissen („Erlernen von motorischen Handlungen“) dienen, während der Tiefschlaf (Stadium 3 und 4) für das deklarative Gedächtnis (stark vereinfacht: „Lernen von Vokabeln“) notwendig ist.

Solange der Schlaf erholsam ist und keine Tagesschläfrigkeit auftritt, besteht kein Anlaß zur Sorge; auch nicht bei kurzen und unter Umständen mehrfach unterbrochenen Gesamtschlafzeiten.

Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Tag. Nicht erholsamer Schlaf führt zu körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen.

2,7 Millionen Personen nehmen in Deutschland regelmäßig Schlafmittel ein, etwa 1 Million Menschen haben gehäuft nachts Atempausen. Fünf Prozent haben unwillkürlich sogenannte periodische nächtliche Beinbewegungen. Beeinträchtigend ist die Narkolepsie, eine Erkrankung, bei der kurze Einschlafattacken mehrfach am Tag auftreten können.

Keine, eine falsche oder nicht ausreichende Behandlung bedeutet nicht nur subjektives Leiden, sondern auch Gefahr im täglichen Leben. Bei ausgeprägter Tagesschläfrigkeit ist die Unfallgefahr im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz ca. 2,5-fach erhöht. Bei nächtlichen Atmungsstörungen treten Bluthochdruck, Schlaganfälle und Herzinfarkte gehäuft auf. So zeigte z.B. eine kürzlich erschienene Untersuchung bei Patienten mit schwergradigem obstruktivem Schlafapnoesyndrom eine 3-fache Häufung von Herzinfarkten und Schlaganfällen über einen Zeitraum von 12 Jahren.

Vor einer fachgerechten Behandlung muß eine genaue Diagnose gestellt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin hat in Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Fachgesellschaften, Krankenkassen und Patientenselbsthilfegruppen Leitlinien als Hilfe zur Diagnostik und Therapie von Schlaf-Wachstörungen erarbeitet. Dadurch ist für alle Ärzte eine Grundlage geschaffen worden, um Patienten mit Schlaf-Wachstörungen fachgerecht zu versorgen. Am Beginn steht der Hausarzt, am Ende das leistungsfähige schlafmedizinische Zentrum.

Bei allen Erkrankungen soll zunächst eine sorgfältige Erhebung der Vorgeschichte und eine körperliche Untersuchung durchgeführt werden, daran anschließend gegebenenfalls weitere Prüfungen zum Ausschluß oder Beweis organischer Ursachen. Wenn notwendig, folgen Messungen zuhause oder im Schlaflabor.

Die Therapie ist abhängig von der zugrunde liegenden Erkrankung. Die Basis ist eine Beratung über Schlafhygiene: Der Schlaf soll regelmäßig, ausreichend lange, möglichst nur nachts und unter subjektiv angenehmen Bedingungen erfolgen, ohne vorherige Einnahme von Alkohol. Die Lebensführung soll gesund sein. Die Behandlung wird abhängig von der zugrundeliegenden Störung durch den Hausarzt, Facharzt oder den Schlafmediziner eingeleitet und betreut. Wichtig ist, daß bei nicht ausreichender Besserung der Beschwerden ein Austausch unter den behandelnden Ärzten erfolgt.