



pixabay – CDD20

Erholung für Körper und Geist

Dr. Werner von Wulffen, Chefarzt der Pneumologie und Leiter des Schlaflabors der Augustinum Klinik München, über das Schlafen

Herr Dr. von Wulffen, was passiert mit uns, wenn wir schlafen?

Zunächst einmal das, was jeder kennt: Die Augen schließen sich. Die Muskelspannung an den Armen, Beinen, im Gesicht lässt nach, und die Muskelaktivität im Körper geht in den meisten Organen herunter. Allerdings nicht in allen, das Zwerchfell zum Beispiel muss weiterarbeiten, sonst würde man ja ersticken. Manche Menschen kennen vielleicht von sich, dass man im Einschlafen manchmal noch zuckt, das ist der Augenblick, wenn die Muskelaktivität abgehängt wird.

Und wie verläuft die Zeit zwischen Einschlafen und Aufwachen?

Im Schlaflabor messen wir mit dem EEG die Hirnaktivität, mit Elektroden die Augenbewegungen und außerdem die Spannung der Muskulatur am Kinn. Darüber können wir verschiedene Schlafstadien definieren. Wenn man ungestört schläft, dann schläft man ein, hat zunächst einen

leichten Schlaf, dann den stabilen Schlaf, danach den Tiefschlaf, und dann gibt es den REM-Schlaf, den rapid-eye-movement-Schlaf. Er hat den Namen nach den ruckartigen Augenbewegungen des Schlafenden; die Hirnströme sind jetzt im Gegensatz zum stabilen und zum Tiefschlaf hochfrequent, aber die Muskelaktivität ist sehr niedrig, weil man das, was man träumt – besonders in den bizarren Träumen oder Alpträumen im REM-Schlaf – ja nicht tun soll, zum Beispiel wild um sich schlagen oder mit den Beinen strampeln. Beim gesunden Schlaf dauern diese Zyklen ungefähr eineinhalb Stunden und wiederholen sich, wobei zu Beginn der Nacht der Tiefschlaf überwiegt, und je länger man schläft der REM-Schlaf. Giraffen dagegen haben zum Beispiel immer nur ganz kurze Schlafphasen und ganz kurze REM-Phasen, denn wenn ihnen der Kopf herunterhängt, wissen die Hyänen: Jetzt sind sie wehrlos. Sie dürfen also nur kurz schlafen.

Warum müssen wir überhaupt schlafen?

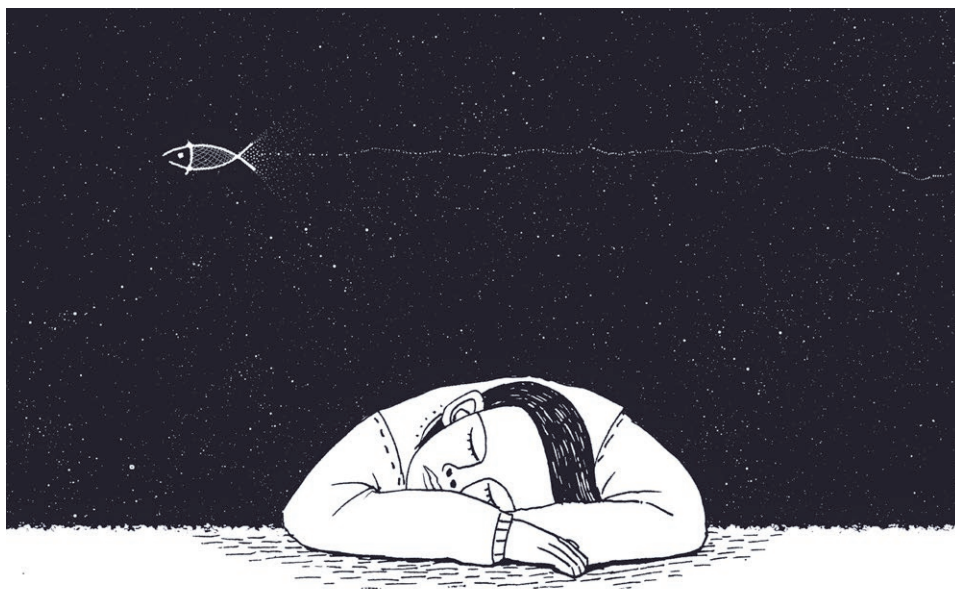
Es gibt ein paar indirekte Hinweise, also dass man müde ist, nicht leistungsfähig, aber keine richtig befriedigende Erklärung dafür, warum Lebewesen schlafen müssen. Wenn man Lebewesen, ob das Menschen sind oder andere Säugetiere, komplett Schlaf entzieht, dann werden die irgendwann irre, die Menschen fangen an zu halluzinieren, teilweise depressiv oder total aufgekratzt zu werden. Sicher ist, dass sich der Körper im Schlaf erholt, und sicher gibt es auch eine geistige Erholung in dem Sinne, dass das Gehirn mal runtergefahren wird.

Schlafentzug ist ja nicht immer freiwillig: Viele Menschen klagen heute über Schlafstörungen.

Wir Menschen haben in uns zwei Schlafzeiten programmiert, die allerdings zwischen den einzelnen Menschen unterschiedlich sind und die sich im Laufe des Lebens auch verändern. Das ist einmal eine Zeit, die wir brauchen, um zu überleben, die sogenannte Kernschlafzeit, und dann eine Zeit, die wir brauchen, um uns wohlzufühlen. Die Kernschlafzeit liegt bei ungefähr vier Stunden, also zwei bis drei Schlafzyklen, und wenn man außerhalb dieser Zeit aus irgendwelchen Gründen wach wird und versucht, wieder zu schlafen, sagt das Gehirn: Eigentlich musst du jetzt nicht schlafen.

Kann ich mein Gehirn dann überlisten?

Es gibt verschiedene Arten von Schlaflosigkeit. Es gibt Schlaflosigkeit aufgrund von körperlichen Erkrankungen, etwa bei starken Schmerzen oder Luftnot, und es gibt eine akute Schlaflosigkeit bei Stresssituationen; das kennt jeder, der mal eine Prüfung gemacht hat oder ein belastendes Erlebnis hatte. Und gar nicht wenige Menschen behalten, auch wenn der Grund längst weg ist, noch eine Einschlafstörung zurück, das nennt man psychophysiologische Insomnie. Diese kann man durch Psychotherapie, autogenes Training, gegebenenfalls auch mal durch eine nicht abhängig machende schlafanstoßende Therapie, zum Beispiel mit Melatonin, ganz gut durchbrechen. Es gibt seit ein paar Jahren auch eine verschreibungsfähige App, die somnio-App, die einem nach Abfragen von Schlafgewohnheiten individuell Schlaftipps gibt. Und natürlich ist eine gute Schlafhygiene wichtig: regelmäßiges Schlafen, eine ruhige Umgebung, wohingegen Alkohol und Kaffee am Abend keine gute Idee sind, und auch nicht der Fernseher im Schlafzimmer.



pixabay – CDD20

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Es gibt Menschen, die subjektiv gut schlafen und trotzdem komplett unerholt sind. Das können Atemaussetzer sein, das kann andere Gründe haben. In der Medizin heißt das „Am-Tage-Schläfrigkeit“, man kann sich nicht mehr wachhalten, und wenn man wirklich so eine ausgeprägte Schlaflosigkeit hat und keine Ruhe findet, sollte man das klären.

Wie sieht Ihre Arbeit im Schlaflabor aus?

Wir behandeln hauptsächlich Leute mit Atemaussetzern, der sogenannten Schlafapnoe, meist verbunden mit Schnarchen. Der erste Schritt ist eine ambulante Untersuchung über einen niedergelassenen Arzt, erst dann kommt die Vorstellung im Schlaflabor. Vieles lässt sich auch vorher schon durch Gespräche oder eine Blutabnahme klären. Wenn jemand dann hier ist, machen wir eine Polysomnographie, eine Untersuchung von ganz vielen Parametern wie Atmung, Sauerstoffsättigung, Hirnströmen, Augenbewegungen. Und wenn die Menschen relevante Atemaussetzer haben, bekommen sie von uns eine Maskentherapie.

Gekürzte Fassung: Das vollständige Interview finden Sie unter www.augustinum.de/forum



Dr. Werner von Wulffen ist Chefarzt der Pneumologie und Leiter des Schlaflabors der Augustinum Klinik München. Die Fachabteilung Pneumologie bietet umfassende Versorgung im Bereich der Atemwegs- und Lungenheilkunde. Im Schlaf auftretende Störungen der Atemregulation werden im Schlaflabor behandelt.