

Schlafstörungen sind kein Schicksal

Tipps und Hilfsmittel für eine erholsame Nachtruhe

Ein Viertel der Bevölkerung leidet bereits unter Schlafstörungen – und zwar sowohl Kinder als auch Erwachsene. Die Folgen für Volksgesundheit und Gesamtökonomie sind horrend. Die gute Nachricht: Schlafqualität lässt sich mit einer Vielzahl von Möglichkeiten verbessern. Diese reichen von Verhaltensmodifikationen über Haus- und Arzneimittel bis zur Optimierung des Bettes mit Hilfe von körperphysiologisch gestalteten Lattenrosten und Matratzen sowie magnetobiologischen Maßnahmen.

„Die WHO listet Schlafstörungen neben Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenkrebs und Diabetes unter jene vier Probleme, die unser Leben in den kommenden 50 Jahren am stärksten dominieren werden“, betont **Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl, Neurologe und Leiter der Schlafmedizin an der Landesnervenklinik Graz**. Schuld daran ist in erster Linie unser durch eine stetige Zunahme an Tempo und Belastungen geprägter Lebensstil. Dieser bedingt zum einen, dass wir pro Woche durchschnittlich um etwa fünf bis sieben Stunden zu wenig schlafen. Andererseits leidet unsere Schlafqualität, nicht zuletzt bedingt durch den steigenden Dis-Stress in der Schule und am Arbeitsplatz, aber auch durch einen suboptimalen Schlafplatz.



Schlafmangel beim Nachwuchs

Laut Umfragen wird Schlafmangel und Verschlafen als Hauptgrund (61 Prozent) für das Schwänzen angegeben. Depressionen nehmen bei Jugendlichen deutlich zu. Dabei spielt die Schlafdauer eine entscheidende Rolle. Wer um 24 Uhr statt um 22 Uhr ins Bett geht, hat eine um 24 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit für Depressionen und ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko für Suizidgedanken.

Stress bei Berufstätigen

Jeder zweite Erwachsene steht unter so starkem Stress, dass es regelmäßig zu nächtlichem Erwachen mit Grübeln und Gedankenkreisen kommt. Die Folgen: Zu wenig Schlaf, starke Tagesmüdigkeit, erhebliche Einbußen in der Leistungsfähigkeit, erhöhte Unfallneigung, Fehleranfälligkeit sowie Produktionsausfälle. „Die Schlafstörung ist auch eine konkrete Basis für psychische Erkrankungen“, warnt der **Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson**. Dies scheinen aktuelle Untersuchungen der University of California zu bestätigen. Demnach führt schlechter, gestörter und vor allem zu kurzer Schlaf zu Störungen des emotionalen Verhaltens und der rationalen Kontrolle. „Dazu kommt, dass gesunder, erholsamer Schlaf eine nicht zu unterschätzende Prävention vor Gesundheitsstörungen und Krankheiten darstellt – von Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes über Stoffwechselliden bis zu Alzheimer, Parkinson und Krebs“, so Amann-Jennson. „Wer gesund leben will, muss ausreichend ge-

sund schlafen!“ Eine Schlafstörung sollte nicht als Schicksal hingenommen werden. „Jeder Mensch kann versuchen, zumindest einen Teil dieser Beschwerden durch einen gesunden Lebensstil zu beseitigen“, rät Prof. Walzl und verweist auf die „Zehn Gebote der Schlafmedizin“ (Tabelle 1).

Auf hochwertiges Bettsystem achten



Ein weiterer möglicher Grund für Schlafstörungen sind mangelhafte Schlafplätze. Eine Folge des Schlafmangels, wie ihn ein schlechtes „Bettmaterial“ verursachen kann, führt zur Beeinträchtigung der Konzentration, aber auch der Motorik. Denn gute Schlafqualität ist nicht zuletzt auch für das Organsystem der Bewegungsorgane relevant. „Genauso wie in anderen Körperzellen erfolgen während der nächtlichen Ruhezeit auch in Knochen-, Muskel- und Sehngewebe Reparaturvorgänge“, erklärt **Dr. Friedhelm Heber, Facharzt für chirurgische Orthopädie**

und Sportmedizin in Deutschland. Dauernder Schlafmangel bedeutet ein Leben wie unter zwei Promille Blutalkohol. Guter Schlaf ist daher ein wertvoller Schutz vor Verletzungen in Beruf und Freizeit und darüber hinaus gerade in der orthopädischen Rehabilitation wesentlich. Heber: „Drei Viertel aller Rehab-Patienten schlafen schlecht – damit werden auch die Therapieeffekte geschmälert.“

Qualitativ hochwertige Bettsysteme – wie etwa jene der österreichischen Samina Schlafsysteme GmbH – geben dem Körper eine gute Führung. Durch eine entsprechende Konstruktion kann auch ein leichter Zug auf die Brust- und Lendenwirbelsäule ausgeübt werden. Dadurch werden die Bandscheiben entlastet, können gut Flüssigkeit aufnehmen und bei Belastung wieder abgeben, also ihre Pufferfunktion erfüllen. Auch die Gelenke der Wirbelsäule werden entlastet.

Schutz vor elektromagnetischen Störfeldern

Der Gestaltung des Schlafplatzes kommt generell eine hohe Bedeutung zu. „Ein relativ neuer Ansatz besteht darin, die Schlafqualität durch eine Stabilisierung der Magnetfelder am Schlafplatz zu verbessern“, erklärt **Wolfgang Homann, Geschäftsführer der Biological Coherence Technologies GmbH.** Natürliche Magnetfelder haben Einfluss auf Organismus und Schlaf. So zeigte das deutsche Max-Planck-Institut für Biochemie die Bedeutung der Schlafrichtung im Erdmagnetfeld. Allein das Schlafen in Nord-Süd-Richtung (Kopf im Norden, Füße im Süden) führte im Vergleich zur Ost-West-Richtung zu einer Verbesserung der Tiefschlaf-Phasen. Die Wirkung stabilisierter Magnetfelder wurde im klinischen Alltag bestätigt. Bei einer vier Monate dauernden Studie an der steirischen Reha-Klinik Laßnitzhöhe wurden 79 Betten in den Abteilungen Orthopädie und Neurologie mit so genannten AlphaPrevent SleepPads ausgestattet. Diese nur wenige Zentimeter langen Kunststoffstreifen wurden speziell dafür entwickelt, Störzonen in natürlichen Magnetfeldern zu reduzieren.

Laut Klinikleiter Prim. Dr. Günter Nebel konnten durch diese Maßnahme die Schwestern-Nachtrufe in der Zeit von 20 bis 6 Uhr um 17,3 Prozent gesenkt werden.“ Der für Konzentrations- und Lernfähigkeit wichtige REM-Schlaf verbesserte sich gegenüber der Kontrollgruppe um knapp 15 Prozent. In beiden klinischen Studien konnte ein Placebo-Effekt durch den Studienaufbau ausgeschlossen werden. Samina baut seit Frühjahr 2011 AlphaPrevent SleepPads in alle ihre Bettsysteme serienmäßig ein. Die Pads können jedoch auch mit wenigen Handgriffen auf andere Lattenroste aufgeklebt werden. Im Zusammenspiel mit einem gesünderen Lebensstil und Beachtung der Gebote der Schlafmedizin lassen sich mit diesen modernen Methoden wesentliche Verbesserungen der Schlafqualität erzielen.

Umfangreiche Informationen erhalten Interessierte über die Info-Hotline der Initiative Gesunder Schlaf: montags bis freitags von 9-17 Uhr unter Tel. 0664/246 25 15 oder per Mail:

initiative@gesunder-schlaf.at

Quelle: Pressekonferenz „Der gesunde Schlafplatz – neue Studien und Forschungsergebnisse“, 20. Juni 2011, Wien

Zehn Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Decke den täglichen Schlafbedarf
2. Achte auf das Schlafritual (Schlaf-Wach-Zyklus!)
3. Optimierte die Schlafstätte (Bett, Matratze, Polster, stabile Magnetfelder)
4. Verbessere die Umweltbedingungen (Lärm, etc.)
5. Vermeide sportliche Betätigung vor dem Schlafen
6. Optimierte die Ernährung
7. Reduziere Stress und Spannung
8. Vermeide Alkohol, Tee, Kaffee, Zigaretten etc.
9. Sei während des Tages wach (v.a. ältere Menschen sollten aktiv sein)
10. Suche bei Schlafstörungen den Arzt auf

Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl, Neurologe und Leiter der Schlafmedizin an der Landesnervenklinik Graz: „Jeder Mensch kann versuchen, zumindest einen Teil dieser Beschwerden durch einen gesunden Lebensstil zu beseitigen.“

Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe, Buchautor und „Schlaf-Gesund-Coach“: „Wer gesund leben will, muss ausreichend gesund schlafen!“

Dr. Friedhelm Heber, Facharzt für chirurgische Orthopädie und Sportmedizin in Deutschland: „Guter Schlaf ist ein wertvoller Schutz vor Verletzungen und auch in der Rehabilitation wesentlich.“

Wolfgang Homann, Geschäftsführer der Biological Coherence Technologies GmbH: „Ein relativ neuer Ansatz besteht darin, die Schlafqualität durch eine Stabilisierung der Magnetfelder am Schlafplatz zu verbessern.“