

Tag des erholsamen Schlafs: Warum Schlafen so wichtig ist

Fragen an... Priv.-Doz. Dr. Arne Böttcher

Erholsamer Schlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern essenziell für unseren Körper und unsere Psyche. In Deutschland leiden bis zu 40 Prozent der Erwachsenen unter Schlafstörungen: Diese können gefährlich werden und negative Folgen für unsere Gesundheit haben. Anlässlich des Aktionstags „Erholsamer Schlaf“ der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) erklärt Priv.-Doz. Dr. Arne Böttcher, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), warum erholsamer Schlaf so wichtig ist und was jeder Einzelne tun kann.

Warum ist guter Schlaf wichtig?

Priv.-Doz. Dr. Arne Böttcher: Wir brauchen erholsamen Schlaf, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend: Für unseren Körper ist Schlaf eine Ruhepause, in unseren Zellen laufen Reparaturprozesse ab, das Immunsystem wird gestärkt, unser Gehirn verarbeitet Eindrücke des Tages. Erholsamer Schlaf hat einen immensen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Wir brauchen ihn zur Regeneration und ist dieser Prozess gestört, kann das weitreichende körperliche und psychische Folgen haben.

Ab wann spricht man von einer Schlafstörung?

Chronischer Schlafmangel hat weitreichende Folgen: Neben Tagesschläfrigkeit und einer verringerten Leistungsfähigkeit wird er auch mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie zum Beispiel Bluthochdruck in Verbindung gebracht. Schlafstörungen sollte man daher nicht auf die leichte Schulter nehmen und sich ärztlichen Rat suchen, wenn man selbst das Gefühl hat, nicht erholt aufzuwachen oder der Bettpartner:in einen unruhigen Schlaf oder sogar Atemaussetzer wahrnimmt. Die Ursachen für Schlafstörungen sind weitreichend und können körperlicher wie auch psychischer Natur sein.

Was ist eine obstruktive Schlafapnoe?

Die obstruktive Schlafapnoe ist eine ernst zu nehmende schlafbezogene Atmungsstörung, die teilweise zu mehr als hundert Atemaussetzern pro Nacht führt. Betroffene bemerken die Atempausen, die durch einen Kollaps der oberen Atemwege entstehen, meist nicht. Die Atemaussetzer stören die Schlafqualität, was mitunter zu einem erhöhten Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder auch Depressionen führen kann. Abhilfe können spezielle Überdruck-Atemmasken schaffen. Bringen diese keinen Erfolg, können operative Maßnahmen, wie das Einsetzen eines Zungenschrittmachers, helfen.

Was kann jeder Einzelne tun, um besser zu schlafen?

Eine gute Schlafhygiene kann helfen, den Schlaf zu verbessern. Dazu zählt zum Beispiel, etwa zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, die Mediennutzung vor dem Schlafen zu reduzieren, sich tagsüber ausreichend zu bewegen und Sport zu betreiben sowie auf Alkohol und Nikotin zu verzichten. Ein

ruhiges, kühles und abgedunkeltes Schlafzimmer kann ebenso helfen. Außerdem sollte auf den Verzehr von fettigen Mahlzeiten nach 18 Uhr verzichtet werden.