

Thema der Woche: Gesunder Schlaf

Gesunder Schlaf

Schlaf ist für uns überlebensnotwendig. Besonders deutlich merkt man das, wenn der Schlaf nicht gut und erholsam ist. Mancher nicht erholsamer Schlaf kann auf Atemaussetzer in der Nacht zurückgeführt werden, die sogenannte Schlafapnoe. Die erhöht insbesondere auch das Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko.

In früheren Untersuchungen wurde gezeigt, dass die [Behandlung der Schlafapnoe](#) ein wichtiger Schritt zum Vorbeugen von Folgeerkrankungen ist. Eine neue Untersuchung betont zudem, dass nächtliche Atemaussetzer ein deutliches Risiko für die Gesundheit darstellen, besonders nach einem akuten Koronarsyndrom. Als neuerer Ansatz zur Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe wird beispielsweise in der [Uniklinik Würzburg](#) und in der [UKSH Campus Lübeck](#) ein Zungenschnittmacher eingesetzt, der die Atmung in Gang hält, wenn beispielsweise mit den alternativen Methoden wie CPAP oder anderen nicht ausreichend geholfen werden kann.

Schlaf kann aber auch ohne Atemaussetzer gestört und nicht erholsam sein. Wenn die klassischen Wege zur Besserung, wie Schlafhygiene mit festen Schlafenszeiten, Ritualen und Ausschalten der Bildschirme rechtzeitig vor der Schlafenszeit, regelmäßiger Sport, helles Licht oder Sonne am Morgen und auch die Kontrolle von Kaffee- und Teekonsum, nicht ausreichen, kann auch mal mit Medikamenten, zumindest kurzfristig, geholfen werden. Auch das Schlafhormon Melatonin, das sich im Dunkeln bildet, kann zusätzlich als Mittel eingenommen werden und so messbar Erholung bieten, wie eine neue Untersuchung fand. Generell sollten aber Stabilisierungen der Tag-Nacht-Rhythmen und Schlafhygiene, Entspannungsübungen und Co. immer auch wesentlicher Teil der Behandlung sein.

Hier die Studien im Detail:

- [Atemaussetzer während des Schlafens erhöhen das Risiko für dramatische Folgeereignisse nach einem akuten Koronarsyndrom](#)
- [Melatonin gegen gestörten Schlaf](#)