Wenn die Nacht zur Quälerei wird

geschrieben von Sandra Wittich | Mai 26, 2017

Haben Sie Mühe zu schlafen? Wälzen Sie sich in der Nacht im Bett herum? Oder fühlen Sie sich morgens gerädert und unausgeruht, obwohl sie nachts geschlafen haben? Oder stören Sie Missempfindungen in den Beinen derart, dass Sie nachts nicht einschlafen können?

Es gibt viele verschiedene Ursachen, warum die Nacht zur Quälerei werden kann. Deswegen kennt die Schlafmedizin 80 verschiedene Schlafstörungen. Am meisten kommen die Insomnie (Unfähigkeit ein- oder durchzuschlafen ohne körperliche Ursache), Schnarchen und Atemstillstände in der Nacht (Schlafapnoe) und das Restless-Legs Syndrom (ruhelose Beine), welche unbehandelt zu schwersten Schlafstörungen führen kann, vor. Die Abklärung und Therapie dieser drei Schlafstörungen ist jedes Mal ganz anders und muss auch individuell angepasst sein.

Wenn wir schon bis zu einem Drittel unserer Zeit im Bett verbringen, sollte die Schlafqualität möglichst gut sein, damit wir an Kraft und Energie für unseren hektischen Alltag tanken können. Dieser ist notwendig für eine gute körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, hohe Abwehrkraft gegen Infektionen und wird zusehends anerkannt als bedeutsame Prävention von depressiven Erkrankungen.

Bei den Ein- und Durchschlafstörungen hat die oft jahrelange Quälerei erst dann ein Ende, wenn das Wissen, wie eigentlich guter Schlaf funktioniert, vermittelt werden kann. Anhand von Daten vom Schlaftagebuch und einem Bewegungsmesser wird dieses Wissen dann gepaart zu einem individuellen Behandlungsplan. Beispielsweise ist es wichtig, einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus sowie eine eher verkürzte Bettzeit im Einklang

mit der inneren Uhr zu etablieren. Es macht keinen Sinn zu früh ins Bett zu gehen, wenn Sie vom Schlaftyp eher spät ins Bett gehen und weniger Schlaf als der Durchschnitt brauchen. Zur richtigen Zeit ins Bett zu gehen, erhöht den Schlafdruck und fördert das Ein- und Durchschlafen. Falls ruhelose Beine das Einschlafen stört, sollte dies fachärztlich abgeklärt werden. Eine gezielte medikamentöse Behandlung ist viel wirksamer als ein Schlafmittel.

Schnarchen und Atemstillstände in der Nacht bedeuten oft eine jahrelange Quälerei für die Bettpartner. Diese haben Angst, weil das Atmen aufhört oder sie werden am Schlafen gehindert, weil das Schnarchen so laut ist. Da durch diese Störung die Qualität des Schlafs für den Betroffenen stark gestört ist, ist der Schlaf unerholsam und der Tag wird in der Folge zur Quälerei. Die Betroffenen sind müde und leiden oft unter einer Einschlafneigung am Tag. Hierzu hilft nur eine konsequente Abklärung. Es gibt viele Behandlungswege, die sehr wirksam sind.