

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

Artikel: Zwischen Schlaf-Schnarch-Störung und Schlummersucht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552120>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Zwischen Schlaf-Schnarch-Störung und Schlummersucht

Tagsüber gerädert, schnell erschöpft, depressiv, nervös? Ruhelose Beine? Schnarchen mit Atempausen? Ungewolltes Einnicken am Tag? Schlafstörungen unterschiedlichster Art können die Lebensqualität entscheidend beeinträchtigen, aber auch schwerwiegende gesundheitliche

Auswirkungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall haben. Länger als vier Wochen anhaltende Beschwerden müssen deshalb unbedingt ärztlich behandelt werden. Für Diagnose und Therapie bieten sich in Deutschland und der Schweiz derzeit etwa 300 Schlaflabore an.

«Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.» Wie Schopenhauer so treffend formulierte, funktionieren wir nur mit ausreichendem Schlaf: Dabei schaltet unser Körper auf Sparflamme, das heisst, At-

mung und Puls verlangsamen sich, Blutdruck und Temperatur sinken und unser Nervensystem ist weniger schnell erregbar. Auf Hochtouren dagegen läuft das Immunsystem, das zerstörte Zellen repariert und den Körper ge-

neralüberholt. Fehlt der erholsame Schlaf über längere Zeit, gefährdet das nicht nur die Gesundheit des Einzelnen, sondern kann überdies verheerende Konsequenzen für die Allgemeinheit haben: Katastrophen wie die im Atomreaktor Tschernobyl oder das Tankerunglück der «Exxon Valdez» werden auf die Übermüdung Verantwortlicher zurückgeführt. Professor Jürgen Zulley von der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf schätzt die Folgekosten für Unfälle, die durch Schlafmangel bedingt sind, allein in Deutschland auf rund 10 Milliarden Euro jährlich. Somit ist die Schlafmedizin auch volkswirtschaftlich gesehen ein wichtiger Faktor.

Fast jeder schläft im Schlaflabor ein!

Bleibt Selbsthilfe erfolglos (Vergl. Kasten S. 18), schläft man tagsüber unvermutet ein oder erklärt einem der Partner, man schnarche laut und die Atmung setze zwischendurch immer wieder aus, muss ein Arzt konsultiert werden. Der wiederum zieht oftmals ein Schlafzentrum bzw. -labor zu Rate, von denen derzeit rund 270 in Deutschland und 20 in der Schweiz akkreditiert sind.

Wer nun bei dem steril klingenden Begriff «Schlaflabor» an ungemütlichste Einrichtungen in kalten Kliniksälen denkt, liegt völlig falsch: Die Einzelzimmer im Zentrum für Schlafmedizin am Wiesbadener St.-Josefs-Hospital etwa sind hell und gemütlich – in Sonnen-gelb, mit breitem Bett, einladendem Ohren-sessel samt Leselampe, Fernseher (und natürlich einer Dusche). Die «Gäste», die in der Regel zwei Nächte hier verbringen und dabei wie im Hotel auch Wahlmöglichkeiten beim Abendessen und Frühstück haben, ziehen ihren eigenen Schlafanzug an und werden für die Polysomnographie mit Elektroden versehen. Die Kabel steckt man, liegt der «Labor-schläfer» schliesslich im Bett, in die entsprechenden Buchsen eines am Kopfende ange-brachten Kästchens, das wiederum mit dem Registriergerät im Nachbarzimmer verbunden ist.

Weder die Verkabelung noch das Wissen um einen Beobachter hindern die Patienten er-

staunlicherweise am Schlafen: Von den 1000 Patienten, die Dr. Jürgen Bierbrauer, Neurolo-ge, Psychiater und Schlafmediziner von o.a. Schlafzentrum inzwischen im Schlaflabor er-lebt hat, konnte nur ein einziger nicht schla-fen, und der litt unter einer extrem seltenen Darmerkrankung, die zusätzlich eine Entzün-dung im Gehirn auslösen kann.

Schlafmedizin

Was lässt sich überhaupt bei einem Schlafen-den auswerten, der bewusst keinerlei Aus-künfte erteilen kann? Wichtige Voraussetzungen für die relativ junge Schlafmedizin waren das vor rund 50 Jahren entwickelte Elektroen-zephalogramm (EEG), mit dem sich Hirn-stromkurven ableiten lassen, und die etwa zeitgleiche Entdeckung der (Rapid Eye Move-ment) REM-Stadien: In der Traumphase bewe-gen sich die Augen Schlafender rasch unter den geschlossenen Lidern und deuten auf ei-ne bestimmte Schlaftiefe hin: Seither teilt man den Schlaf in REM- und Non-REM-Phasen ein. Neben den Messungen der Zustandsverände-rungen des Gehirns während vier verschiede-ner Stadien werden Schnarchgeräusche, Herz-schlag, Muskelspannung, Atem und die Sauer-stoffsättigung des Blutes registriert: Etwa 20 Parameter lassen sich mittels 30 Elektroden aufzeichnen, darüber hinaus lässt ein Video-gerät die Bewegungen verfolgen.

Die Kurven werden in der Regel erst am nächsten Tag ausgewertet: Dank des Hypno-gramms mit vielfältigen Informationen über Qualität und Quantität des Schlafes kann man – in vielen Fällen – die Probleme diagnostizie-ren. Nach der Besprechung werden bei Bedarf Medikamentierung, Nasen-Masken-Anpassung und anderes besprochen. Eine Kontrolle jähr-lich reicht in der Regel.

Ein- und Durchschlafen

Etwa 30 Prozent der Klienten eines Schlafla-bors leiden laut Bierbrauer unter Ein- und Durchschlafstörungen. Die Ursachen dieser Insomnie können aufgrund der unzähligen Möglichkeiten nicht immer geklärt werden; in der Regel müssen die Betroffenen ihre Schlaf-

hygiene grundlegend ändern (s. Kasten).

Äusserst selten sind Patienten mit aussergewöhnlichen Erkrankungen wie Narkolepsie. Ihnen ist mit Medikamenten zu helfen sowie der Aufklärung ihrer Umgebung: «Schlammersüchtige» müssen tagsüber zwischendurch kurz schlafen, um zu regenerieren. Ausserdem erschlafft ihre Muskulatur automatisch bei Freude oder Ärger. Ebenso selten erscheinen im Labor Schlafwandler und andere, die unter Störungen während des Schlafs oder des Übergangs vom Schlafen zum Wachen leiden.

Beine ohne Rast und Ruh

Sehr viel mehr Patienten klagen über ruhelose Beine, in der Fachliteratur als RLS (Restless Legs Syndrom) bezeichnet. Kribbeln, Ziehen, Reissen, Stechen oder auch quälende Schmerzen, die fast ausschliesslich im Ruhezustand und häufig vor dem Einschlafen auftreten, führen zu Bewegungsdrang und machen den

müden Menschen zum Nachtwanderer. Das Syndrom der unruhigen Beine ist laut Bierbrauer die «dankbarste Erkrankung für Schlafmediziner». Denn sie bedarf lediglich eines relativ gut verträglichen Medikamentes, so dass die Geplagten nach drei, vier Wochen beschwerdefrei sind. Dann können sie auch mal länger Auto fahren oder ins Theater gehen und abends besser ein- und durchschlafen. Zur Diagnostik sind in solchen Fällen nur zwei Nächte im Schlaflabor erforderlich.

Schlaf-Apnoe – nicht nur bei Männern

Die überwiegende Mehrheit leidet unter Tagesmüdigkeit aufgrund von Schlaf-Apnoe, d.h. mangelnder Sauerstoffversorgung durch rhythmisches Schnarchen mit Atempausen. Die Symptome der Apnoe sind – anders als ihre Ursachen – bekannt: Eine erschlaffte Muskulatur im Schlundbereich flattert oder vibriert, verkleinert also den Querschnitt in Hals und Luftröhre und behindert den Gas-

Selbsthilfe-Tipps

Natürlich muss nicht jede Schlafstörung vom Arzt bzw. im Schlafzentrum behandelt werden; vieles lässt sich in Eigeninitiative verbessern – dank hilfreicher Tipps von Experten:

Schaffen Sie im Schlafzimmer und Bett die idealen Voraussetzungen mit der Ihren Bedürfnissen angepassten Matratze, der richtigen Raumtemperatur (16 bis 18 Grad) und beruhigenden Farben: Rote Bettwäsche etwa soll munter machen.

Verzichten Sie abends auf schwere Mahlzeiten, viel Alkohol und Sport.

Gönnen Sie sich 30 Minuten vor dem Schlafengehen Ruhe – ohne Fernsehen oder Computerspiel.

Gehen Sie möglichst immer zur selben Uhrzeit ins Bett und behalten Sie diesen Ort nur dem Schlafen (und der Liebe) vor.

Setzen Sie sich bei verzögertem Einschlafen einen zeitlichen Rahmen und entfernen den Wecker aus Ihrem Sichtfeld.

Meiden Sie helles Licht, wenn Sie zwischen durch aufstehen: Ein Photorezeptor auf der Netzhaut informiert den zuständigen Nerven kern im Hypothalamus, der das Schlafbedürfnis regelt, ebenso wie die Zirbeldrüse im Gehirn, die bei Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin ausschüttet.

Werden Sie nach dem Einschlafen wieder wach, bleiben Sie liegen, um den Rhythmus nicht völlig durcheinander zu bringen.

Erlernen Sie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder andere Entspannungsmethoden. Letzteres ist viel wirkungsvoller als das Schäfchen zählen, wie eine britische Wissenschaftlerin der Oxford-Universität bewiesen hat.

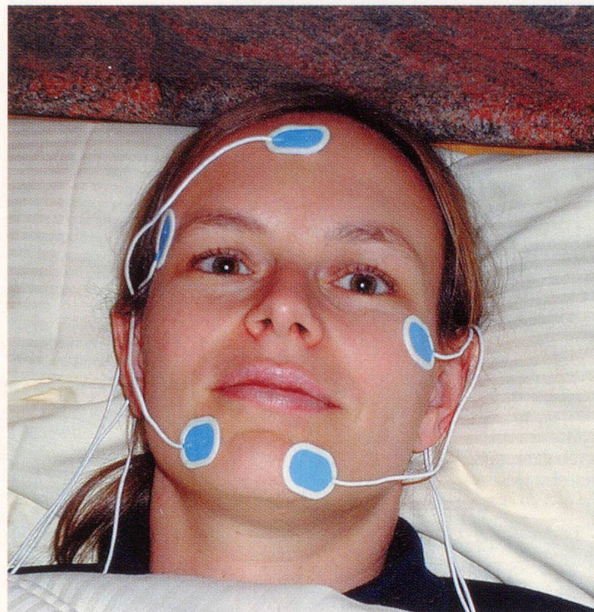
Für leichtere Schlafstörungen stehen pflanzliche Arzneien zur Verfügung: die Schlafkapseln Dormeasan von A. Vogel, ein Frischpflanzenpräparat mit Baldrian und Hopfen, welches das Ein- und Durchschlafen fördert, oder Urtinktur von Passionsblumenkraut.

Im Wiesbadener Schlafzentrum: Übernachtung inklusive Frühstück und Überwachung.



austausch von Nase, Mund und Lunge. Die daraus resultierende mangelhafte Sauerstoffversorgung des Blutes versucht der Körper auszugleichen, indem er immer mehr Blut durch die Adern pumpt: Folglich bleiben Erholung und Entspannung aus und es kann zu Herzrhythmusstörungen kommen. Bierbrauer vergleicht den Vorgang mit einem schnellen Dauerlauf, bei dem man nicht genug Luft holen kann, um die Muskulatur mit Sauerstoff zu versorgen. Da sich nie absolut sicher bestimmen lässt, ob nun in der Nase, dem Mund- oder Nasenrachen oder dem Zungengrund geschnarcht wird, ist das «unblutige» Straffen der Region mittels Laser oder radio-frequenz-induzierter Thermotherapie nicht immer von Erfolg gekrönt. Garantiert effizient sind jedoch die gerätetechnischen Möglichkeiten. Man muss mit einer individuell angepassten Nasenmaske schlafen, die wiederum mit einem Atemgerät verbunden ist. Dabei wird Raumluft angesaugt, die das Atemgerät mit Überdruck (5 bis 10 Milibar) weiterleitet. Zur Wahl stehen den Patienten bis zu 300 verschiedene Masken zwischen 100 bis 350 Euro und Atemgeräte zwischen 1 500 und 7 000 Euro. In der Schweiz und in Deutschland tragen die Krankenkassen sowohl die Kosten für diese Hilfs-

Die «Verkabelung» im Schlaflabor ist, im Gegensatz zu früher, kaum noch störend.



mittel als auch für den Übernachtungsplatz zwischen 200 und 360 Euro, da die möglichen Folgekosten einer unbehandelten Schlafstörung sehr viel höher liegen.

Etwa 5 Prozent der Bevölkerung, darunter auch vereinzelt junge Menschen, leiden unter einer behandlungsbedürftigen Schlaf-Apnoe. Dass Männer eher betroffen seien als Frauen, scheint ein Irrglaube zu sein; nach Ansicht des Wiesbadener Schlafmediziners trifft es sie gleichermaßen. Das weibliche Geschlecht sei mit derlei Beschwerden vermutlich nur deshalb seltener beim Arzt, weil es den Partner aufgrund seines sehr viel leiseren Schnarchens nicht so oft wecke und deshalb nichts davon wisse oder sich dessen schäme. Männer dagegen könnten es mit ihren Schnarchgeräuschen von 45 bis 65 Dezibel mit dem Start eines Automotors aufnehmen ... Kein Wunder, dass es Schlafmediziner gibt, die behaupten, Beziehungen zu retten. In jedem Fall arbeiten sie laut Bierbrauer auf einem äusserst dankbaren Gebiet: Die Leistung des Arztes ist aufgrund einer klar vorgegebenen Diagnostik von jedem nachvollziehbar, «ausserdem können wir unseren Patienten, die stark unter ihrem gestörtem Schlaf leiden, mit unseren Möglichkeiten sehr viel Lebensqualität geben!» •ed