



Der Neubau des Kantonsspitals in Frauenfeld.

Die unterschätzte Bedeutung des Schlafes

Von gesundem Schlaf sprechen wir, wenn die Schlafdauer ausreichend ist, keine Ein- und Durchschlafstörungen vorliegen, der Schlaf-/Wachrhythmus regelmässig ist und der Nachtschlaf dazu führt, dass wir erholt erwachen und tagsüber fähig sind, auch in monotonen Situationen wach zu bleiben.

Wieviel Stunden Schlaf sind genug? Menschen zwischen 20 und 65 Jahren brauchen zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht- das ist deutlich mehr, als wir uns in unserer vielbeschäftigten und leistungsorientierten Zeit gönnen. Ein Drittel aller Menschen schläft weniger als sechs Stunden pro Nacht. Schlafmangel führt nicht nur zu gereizter Stimmung, Abnahme der Konzentrationsfähigkeit und Zunahme von Unfällen, sondern durch Ausschüttung von stress- und appetitsteigernden Hormonen auch zu Gewichtszunahme, zu Herz-Kreislauf- und Zuckerkrankheit. Ausreichend Schlaf ist insbesondere für Schulkinder sehr wichtig. Bereits eine Kürzung der nächtlichen Schlafdauer von einer Viertelstunde führt bei Kindern innerhalb weniger Wochen zu einer deutlichen Abnahme der Lernfähigkeit.

Schlaf sollte effizient sein. Das heisst, wenn wir abends ins Bett sinken, sollten wir auch ein- und

durchschlafen können. Psychische Belastungssituationen können zu nächtlicher Schlaflosigkeit führen. Beim Restless Leg Syndrom spielen die Beine nachts verrückt. Ein Drang, die Beine zu bewegen, treibt die Betroffenen dazu, das Bett wieder zu verlassen, herumzugehen und die Beine abzuduschen. Jahrelange Schichtarbeit kann zu Schlaflosigkeit führen.

Wer trotz ausreichender Schlafdauer am Morgen müde erwacht, leidet möglicherweise an einer Krankheit. Schilddrüsenunterfunktion, Eisenmangel, Depression und andere Erkrankungen können müde machen.

Beim obstruktiven Schlafapnoesyndrom führt Gewichtszunahme nicht nur zu einer Zunahme des Halsumfangs, sondern auch zu einer zunehmenden Enge im unteren Rachen. Im Schlaf kann es infolge Nachlassens der Muskelspannung zu einem Kollaps im unteren Rachen und dadurch zu einer Atempause kommen. Betroffene schnarchen, es bestehen mehrere, gelegentlich bis zu im Minutentakt auftretenden und langen Atempausen, die zu Sauerstoffmangel führen und Tiefschlaf verhindern können. Wer an einem obstruktiven Schlafapnoesyndrom leidet, fühlt sich morgens auch nach zehn Stunden Schlaf gerädert und schläft tagsüber in langweiligen Momenten gerne ein. Die Therapie des obstruktiven Schlafapnoesyndroms besteht in einer Gewichtsreduktion oder im Tragen einer Maske nachts, welche durch Überdruckabgabe den Kollaps der Atemwege verhindert.

Schlaf ist kein sinnloses Nichtstun, sondern wichtig für unsere physische und psychische Gesundheit.



Dr. med. Irene Thüer,
Leitende Ärztin Medizinische Klinik