

CHECK-UP

Easy
einschlummern,
durchschlafen,
erholt aufwachen!

Das Geheimnis ruhiger Nächte

Guter Schlaf ist nicht nur Erholung: Er ist essenziell für unsere Gesundheit. Doch gerade Frauen schlafen mit den Jahren schlechter. So wird die Nacht zu unserem Freund



CHECK-UP

Sind Sie heute morgen erholt aufgewacht? Wenn Sie dieses Thema interessiert, geht es Ihnen möglicherweise wie rund 80 Prozent der Deutschen. So unglaublich viele sind es, die mehr oder weniger oft schlecht schlafen. Von Insomnie sprechen Mediziner, wenn an den meisten Tagen der Woche für mehr als drei Monate die Nachtruhe gestört ist. Diese Szenarien kennen Betroffene wohl alle: Wir können nicht einschlafen, obwohl wir eigentlich todmüde sind. Oder wir schlafen ein wie ein Stein und wachen nur ein, zwei Stunden später wieder auf, wälzen uns stundenlang in den Laken, um dann, kurz bevor der Wecker klingelt, in gefühlten Tiefschlaf zu fallen! Fragt sich: Was ist es, das uns den Schlaf raubt? Und was können wir tun,

damit endlich wieder himmlische Ruhe herrscht in unserem Bett?

Um es vorwegzunehmen: Eine Pauschallösung gibt es nicht. „Unser Schlaf ist ein komplexer Prozess, der durch verschiedene Ursachen durcheinandergebracht werden kann“, sagt Professor Christoph Schöbel von der Uni Duisburg-Essen. Umfragen unter Berufstätigen ergaben, dass gerade einmal jeder sechste von ihnen sich morgens topfit fühlt. Doch was ist es, das uns den Schlaf raubt?

KÖRPERLICHE URSACHEN

„Erster Schritt auf der Suche nach den Auslösern nächtlicher Störungen ist eine sorgfältige Anamnese, in der körperliche Ursachen ausgeschlossen werden, etwa Schlaf-Apnoe, also Atemaussetzer,

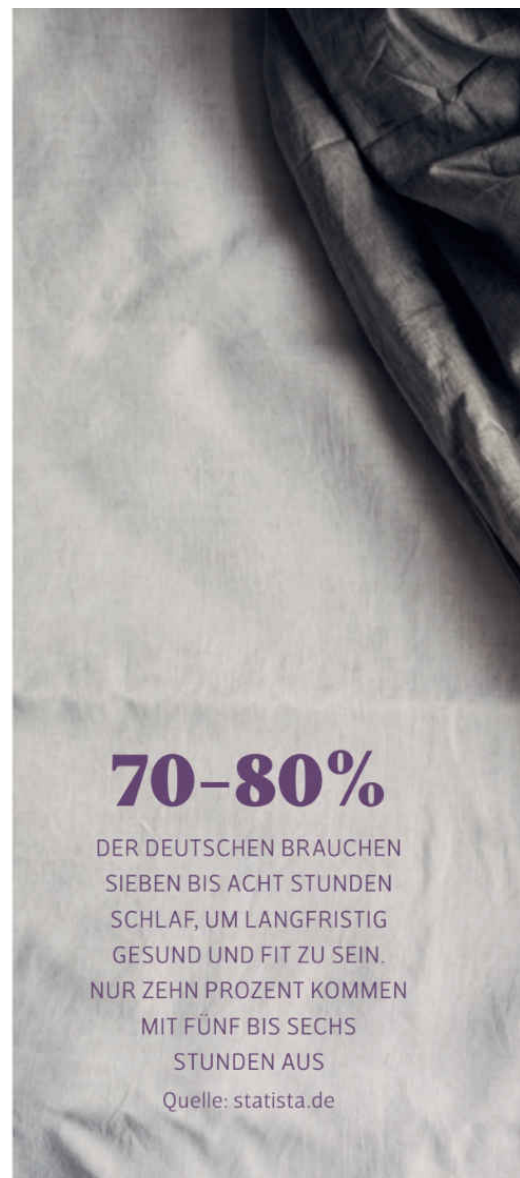
Beruhigende Helfer für gute Nächte

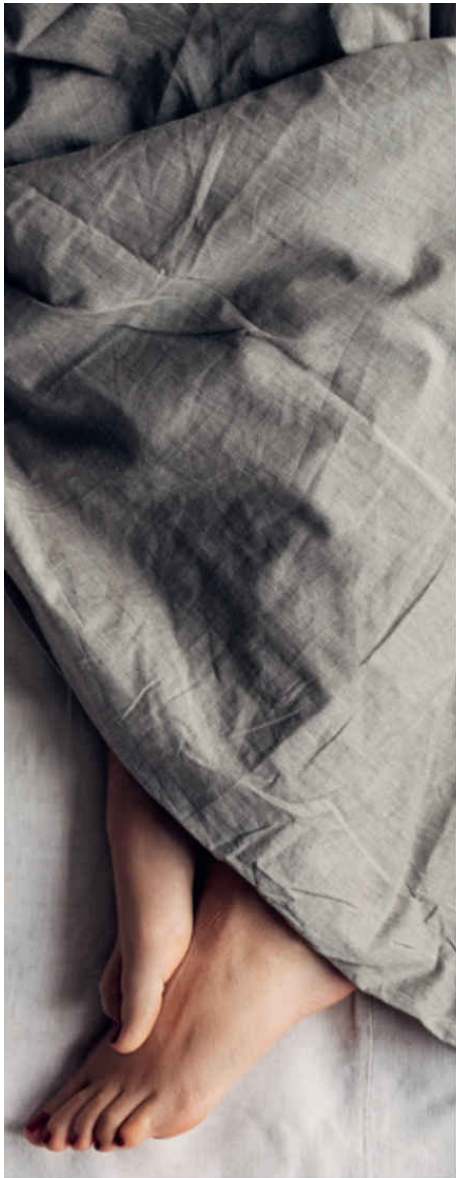
JE MEHR wir uns über die Schlaflosigkeit ärgern, desto unruhiger werden wir. Statt uns also hin- und herzuwälzen, sollten wir lieber aufstehen und aufschreiben, welche Sorgen uns bewegen, damit wir sie loslassen können. Das ist auch wichtig, wenn es darum geht, die Ursachen zu finden. „Mindestens zwei Wochen sollte man ein Schlaftagebuch führen und notieren, was gegessen, erlebt und gemacht wurde“, empfiehlt Professor Schöbel. Dabei können auch **SCHLAF-APPS** wie „Somnio“ helfen, die unseren Schlummer analysieren oder sogar Online-Schlaftrainings anbieten. Wer länger als drei Monate unter Schlafstörungen leidet, sollte aber auf jeden Fall zum Arzt gehen. Auch ein schöner Kissenduft, Lesen oder ein Fußbad können beim Wiedereinschlafen helfen. Schlaffördernd wirken außerdem hochdosiertes Magnesium, denn es entspannt die Muskeln (z.B. „Biolectra“), Passionsblume (z.B. in „Lioran“), Hopfen und **LAVENDEL** (z.B. in „Lasea“). Lavendel hilft außerdem, den Stresspegel runterzufahren und die Nerven zu stärken. Beim Einschlafen kann Melatonin helfen (z.B. in „Oyono“). Dazu bewährt haben sich Abendrituale, etwa Atemübungen, Meditationen oder ein Tee mit schlaffördernden Kräutern wie Melisse, Passionsblume und Baldrian (z.B. in Salus „Gutnacht“). Und wie sieht es mit Medikamenten aus? „Frei verkäufliche Präparate machen zwar nicht körperlich abhängig, aber können das psychisch tun. In Ausnahmesituationen ist es okay, sie ein, zwei Wochen zu nehmen, aber lieber nicht auf Dauer“, sagt Professor Schöbel.

70-80%

DER DEUTSCHEN BRAUCHEN
SIEBEN BIS ACHT STUNDEN
SCHLAF, UM LANGFRISTIG
GESUND UND FIT ZU SEIN.
NUR ZEHN PROZENT KOMMEN
MIT FÜNF BIS SECHS
STUNDEN AUS

Quelle: statista.de





Restless-Legs-Syndrom, das sind unruhige Beinbewegungen, Probleme mit Magen, Darm, Niere, Leber, dazu Medikamente und hormonelle Störungen, vor allem Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse“, sagt Professor Schöbel. Auch Schnarchen, Lärm und elektronische Geräte können den Schlaf stören. Einer der Hauptfaktoren ist allerdings kein körperlicher, sondern Stress. Private und berufliche Belastungen setzen das Gedankenkarussell in Gang und halten den Schlaf fern, oft auch aus dem Stress resultierende psychische Probleme wie Ängste, Burn-out oder Depressionen. Etwa die Hälfte aller Schlafstörungen hat hier ihre Ursache.

SCHLAFRÄUBER STRESS

„Ich stehe ständig unter Strom“, „Mein Kopfkino macht niemals Pause“, „Das Gedankenkarussell dreht sich immer schneller“ – solche Aussagen beschreiben, unter welcher Belastung viele Menschen täglich leiden. Und das liegt daran, dass die vielen Reize, die über die Nervenbahnen in das Gehirn gelangen, von den dort ansässigen Nervenzellen nicht mehr ausreichend sondiert werden können. Die „Kommunikationszentrale“ wird wörtlich überlastet. Gründe dafür gibt es viele. Ob Dauerbelastung, Schicksals-

schläge, finanzielle Sorgen oder ständig auf uns einprasselnde negative Schlagzeilen – all dies kann die Reizverarbeitung überlasten. Wenn dann die Ablenkung des Tages nachlässt und abends Ruhe einkehren sollte, nehmen kreisende Gedanken an Fahrt auf. Innere Unruhe oder sogar Angstgefühle entstehen.

WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

Aber selbst wenn der akute Stress irgendwann wegfällt, bleibt das Problem oft, weil ein Teufelskreis aus schlechtem Schlaf, Übermüdung, Angst und Hoffnung bezüglich der nächsten Nacht dafür sorgt, dass der Schlaf ein Riesenthema wird und sich die Störung regelrecht ins Gehirn brennt. Fatal für unsere Gesundheit, denn im Schlaf finden wichtige Reparaturprozesse statt. In der Tiefschlafphase produzieren Zellen die meisten Wachstumshormone, die für Knochen- und Muskelaufbau sorgen. Die Immunabwehr ist wach und kämpft, Giftstoffe werden nachts viel besser abtransportiert, Hormone steuern wichtige Prozesse im Körper, Nervensystem und Gehirn knüpfen und erweitern ihre neuronalen Netze. Sind diese Prozesse gestört, gibt es kaum einen Gesundheitsbereich, der nicht betroffen ist.





UNSER EXPERTIN

Dr. med. Stefanie Schultze-Mosgau ist Fachärztin für Gynäkologie mit Praxis in Hamburg und Mitglied bei Deutsche Menopause Gesellschaft

INTERVIEW

„Schlafprobleme sind ein Hauptsymptom der Wechseljahre“

Frauen in den Wechseljahren leiden besonders häufig unter Schlafstörungen. Fatal, denn langfristig trägt schlechter Schlaf zu verschiedensten Erkrankungen bei: Herzerkrankungen, einem erhöhten Risiko für eine koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Übergewicht, Diabetes, Depression, geschwächter Immunabwehr sowie einer erhöhten Sterblichkeit. Studien deuten außerdem auf ein möglicherweise erhöhtes Demenzrisiko durch eine kurze Schlafdauer in der Lebensmitte hin. Warum das so ist und was wichtig ist für guten

Schlaf, erklärt die Frauenärztin Dr. med. Stefanie Schultze-Mosgau. **Warum wird der Schlaf mit zunehmendem Alter schlechter?** Das liegt unter anderem an einer Veränderung der Hormonspiegel. Oft schon sieben bis zehn Jahre vor der Menopause beginnen zunächst die Progesteron-, dann die Östrogenspiegel zu sinken. Sie sinken allerdings nicht linear, sondern allmählich. In den letzten Jahren vor dem Eintritt in die Menopause, also dem Zeitpunkt der letzten Regelblutung im Leben einer Frau, kommt es dann oft zu plötzlichen starken hormonellen Schwankungen. Der Eierstock versucht quasi noch einmal alles zu geben, bevor er seine Funktion endgültig aufgibt.

Diese extremen Hormonschwankungen führen oft zu starkem Stress im weiblichen Körper. Genau in dieser Phase treten besonders häufig Schlafschwierigkeiten und

„Nachts sind alle Sorgen noch viel größer“

Stimmungsveränderungen auf, oft kombiniert mit nächtlichen Hitzewallungen und Herzrasen. **Wie hängen Hormone und Schlaf denn zusammen?** Die Sexualhormone Östrogen und Progesteron haben wesentliche

Auswirkungen auf den Schlaf. Progesteron hat eine beruhigende Wirkung. Ein Mangel kann zu Ein- und Durchschlafstörungen führen. Für die Wechseljahre ist eher die Durchschlafstörung typisch. Man ist um zwei, drei, vier Uhr morgens wach, kann nicht mehr einschlafen. Kommen dann mit sinkenden Östrogenspiegeln auch noch Hitzewallungen und Schweißausbrüche dazu, fördert das den Schlaf natürlich auch nicht gerade. Unser ganzer Schlafrhythmus ändert sich in dieser Phase.

Warum ist das konkret so?

Da ist noch ein Hormon im Spiel: Das Schlafhormon Melatonin sorgt dafür, dass wir gut und tief schlafen, Kinder und Teenies haben einen super Schlaf. In der Pubertät verschiebt sich der Rhythmus nach hinten, sie schlafen später ein,

werden später wach. Wenn wir älter werden, verändert sich jedoch die Melatoninausschüttung.

Inwiefern?

Das Hormon wird in der Zirbeldrüse gebildet. Die verkalkt mit den Jahren, so dass immer weniger Melatonin gebildet wird. Wieder verändert sich der Schlafrhythmus, wir gehen rund eine Stunde früher ins Bett, wachen aber früher auf. Auch die Schlafqualität ändert sich, man wacht leichter auf.

... und liegt oft stundenlang wach und grübelt. Warum scheinen nachts Probleme noch viel größer?

Das Aufwachen in dieser Zeit hängt mit unserem Hormonspiegel zusammen, mit dem Zusammenspiel aus Melatonin, Serotonin und Cortisol. Unter anderem ist der

Serotonin-Spiegel, unser Glückshormon, um diese Uhrzeit sehr niedrig, was uns anfälliger für negative Gefühle macht.

„Mit dem Alter brauchen wir mehr Tageslicht“

Gibt es eine SOS-Übung, die hilft, wieder einzuschlafen?

Oft helfen Atemübungen, etwa „4-7-8“, bei denen man länger aus- als einatmet. Oder Yoga und Meditation. Hilfreich ist auch, Sorgen aufzuschreiben.

Auch Licht spielt eine wichtige Rolle. Was hat es damit auf sich?



CHECK-UP

Durch Augenlinse und Netzhaut fällt wegen altersbedingter Veränderungen des Auges immer weniger Tageslicht ein – die Differenz von Tag und Nacht ist geringer.

Was bedeutet das für den Schlaf?

Melatonin steigt eigentlich erst abends an, wenn es dunkel ist. Wenn wir das Licht ausmachen, kommt nach 90 Minuten der Peak, der uns müde macht. Wenn wir dann abends noch das Licht anhaben oder uns Blaulicht von Tablets und Smartphones bescheint, funktioniert das nicht. Auch nicht, wenn wir tagsüber viel drinnen sind. Denn bei künstlichem Licht haben wir, wenn es hoch kommt, nur rund 500 Lux. Draußen sind es tagsüber hingegen rund 10 000 Lux, selbst an trüben Tagen. Ältere Menschen brauchen mindestens 2000 Lux, damit das Melatonin-system funktioniert.

Also raus ans Licht?

Ja, am besten in Kombination mit Bewegung. Die ist umso wichtiger, weil sie Stress reduziert, der ja eine große Rolle spielt bei Schlafproblemen. Und mit den Wechseljahren werden wir auch stressanfälliger. Auch eine Tageslichtlampe hilft – am besten morgens.

Hilft auch ein Abendspaziergang?

Der ist sehr gut, weil er den Stressspiegel senkt, ersetzt aber regelmäßigen Sport nicht.

Und wie bekommt man die hormonbedingten Schlafstörungen in den Griff?

Eine Hormonersatztherapie (HRT) mit bioidentischen Hormonen, transdermale Estradiol und Progesteron in Form von Kapseln, kann helfen. Voraussetzung ist, dass man damit rechtzeitig beginnt. Hitzewallungen lassen sich in der Regel sehr rasch und effizient behandeln. Auch bei Schlaf-Apnoe spielen Hormone eine Rolle. Sinkt



das Progesteron, wird die Rachenmuskulatur schlaffer, und es kann zu Atemaussetzern kommen.

Und wenn man trotz der HRT schlecht schläft?

Hormone sind wichtig, aber auch nicht die Antwort auf alles. Umso wichtiger ist eine genaue Anamnese und Ursachenforschung. Also fragen: Seit wann ist das so? Schlafe ich schon immer schlecht? Eventuell helfen auch Untersuchungen im Schlaflabor. Es gibt so viele Stellschrauben, die unseren Schlaf beeinflussen.

Welche zum Beispiel noch?

Vielleicht ist es das Glas Wein, die

Ernährung oder es sind Probleme und Ängste, die mich wachhalten. Gerade in dieser Lebensphase passiert so viel im Leben von Frauen, beruflich und privat.

Wie sinnvoll sind Schlaf-Tracker?

Das ist eine Typ-Frage. Man sieht damit genau: Wie lange war die Tiefschlafphase, oder wird aufgefördert, Schlaf nachzuholen. Aber potenziell verursachen sie eher noch mehr Stress, weil man sich dadurch möglicherweise zusätzlich unter Druck setzt. Man sollte Sie nur nutzen, wenn man das umgehen kann.

INTERVIEW **GABRIELE RICKE**