

Michael Hartmann
- Heilpraktiker –
Bezirksstr. 6
63755 Alzenau
Tel: 06023 – 408 99 43

Schlafstörungen und ihre Ursachen

Ebenso wie die Nahrungsaufnahme und Sexualität ist Schlafen ein Grundbedürfnis des Menschen. Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in diesem Zustand. Jeder Mensch kann schlafen, ohne es gelernt zu haben. Es genügt Müdigkeit und ein entspanntes "Sich-Fallen-Lassen" - und der Schlaf stellt sich ein.

Schlafen ist ein permanent wiederkehrender Erholungsvorgang des Körpers und der Psyche, der in bestimmten Phasen verläuft. Man differenziert den orthodoxen Schlaf, den Non-REM-Schlaf oder Tiefschlaf. In dieser Schlafphase findet passiver Erholungsschlaf statt, und in den Organen laufen Regenerations- und Aufbauvorgänge ab. In Abwechslung dazu findet paradoxer Schlaf statt. Es ist der Traumschlaf mit flachen hirnelektrischen Wellen und den REM- und SEM-Phasen. REM-Phasen sind Traumabschnitte mit schnellen Augenbewegungen unter den geschlossenen Lidern des Schlafenden. Die SEM-Phase, mit langsamen Augenbewegungen, leitet den Tiefschlaf zu Beginn des Schlafens ein. Normalerweise lösen sich nach der Einschlaf-Phase die beiden Schlafarten vier- bis fünfmal pro Nacht ab. Beide Schlafabschnitte sind zur körperlichen und psychischen Erholung unabdingbar.

Von Schlafstörungen kann man sprechen, wenn keine ausreichende Erholung mehr stattfindet. Das kann durch erschwertes Einschlafen, mangelnde Durchschlaffähigkeit mit längeren Wachzeiten und Angst- und Alpträume bedingt sein. Mehrmaliges Wachwerden während der Nacht muss nicht unbedingt die Schlafqualität mindern. Es ist gerade in späteren Lebensabschnitten häufig anzutreffen und im therapeutischen Sinn keine Störung. In der Bundesrepublik leiden ca. 10 Prozent der Bevölkerung an kontinuierlichen Schlafproblemen. Zu den häufigsten Schlafstörungen werden psychische Probleme als Ursache angeführt. Reale Ängste um Familie, Arbeitsplatz, Partnerschaft usw., unverarbeitete zwischenmenschliche Schwierigkeiten und Kummererlebnisse sind die häufigsten Auslöser. Schwerere psychische Beschwerden wie Depressionen und Psychosen werden fast immer von Schlafstörungen begleitet.

Körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Sodbrennen, Asthma, Durchblutungsstörungen, urologische Symptome usw. können Schlafstörungen hervorrufen. In solchen Fällen muß in erster Linie die zugrunde liegende Erkrankung behandelt werden. Auch äußere Bedingungen wie Mondphasen, schlechte Schlafmöbel, Schichtarbeit und Lärmbelästigung können sich sehr störend auswirken. Belastungen mit bestimmten Chemikalien am Arbeitsplatz können ebenfalls den Schlaf beeinträchtigen. Problematisch sind Lösungsmittel, Benzine, Farben, Lacke und Schwefelkohlenstoffe, die beim Löten und Schweißen entstehen.

Medikamente und übermäßiger Alkoholkonsum sind auch schlafstörend. Sogenannte Appetitzügler und Schmerzmittel, die Coffein enthalten, verhindern den normalen Schlaf. Nach dem Absetzen vieler Psychopharmaka und einiger Digitalispräparate muß man ebenso mit Schlafproblemen rechnen.

Behandlungsrisiken und Vorbeugung

Da Schlafstörungen häufig nur ein vorübergehendes Problem darstellen, sollte eine medikamentöse Behandlung erst ein späterer Schritt und auch dann nur eine kurzfristige Notlösung sein. Langfristig

ist ein gestörter Schlaf nur durch die Lösung der körperlichen und psychischen Schwierigkeiten erfolgreich zu behandeln. Gerade Schlafstörungen bei Kindern können fast immer durch eine Veränderung der häuslichen und familiären Bedingungen behoben werden. Trotzdem werden von deutschen Ärzten jährlich mehr als 100.000 Packungen Schlafmittel an Kinder und Jugendliche verschrieben.

Bei den meisten synthetisch hergestellten Schlafmitteln (z.B. Benzodiazepine, Chloralhydrat) besteht die Gefahr der Abhängigkeit. Wird nach täglicher, längerer Verwendung das Mittel abgesetzt, können lebensbedrohliche Erscheinungen auftreten. Etwas „harmlosere“ Entzugserscheinungen sind Schwindel, Kopfschmerzen, Zittern, Durchfall, Erbrechen, Magenkrämpfe, Gewichtsabnahme und Angstzustände. Die Entzugsbeschwerden werden oft heftiger als bei Entziehungstherapien von Opiatabhängigen beschrieben. Um derartig schwere Symptome zu vermeiden, müssen Schlafmittel beim Absetzen um 5-10 Prozent pro Tag reduziert werden.

Bei den länger wirkenden Durchschlafmitteln wird die Schlafmittelsubstanz im Körper nur sehr langsam abgebaut, d.h., die Wirkung ist noch am folgenden Tag spürbar. Verkehrssicherheit und Leistungsfähigkeit werden dadurch stark beeinflusst („Hangover-Effekt“). Besonders ältere Menschen haben nach der Einnahme von Schlafmitteln am nächsten Tag Probleme beim Aufstehen. Der Blutdruck ist gesenkt, und es kommt zu Verwirrheitszuständen. Eine englische Untersuchung mit 100 alten Menschen, die nachts gestürzt waren und sich Knochenbrüche zugezogen hatten, ergab, dass 93 Prozent vorher Schlafmittel genommen hatten.

Naturheilkundliche Behandlungsansätze durch Pflanzenheilstoffe, Homöopathie und eine Verbesserung der Lebensführung zeigen dabei fast immer eine zwar langsame, aber stetige Verbesserung der Schlafsituation.