

Schlafstörungen

Es gibt aus medizinischer Sicht mehr als 100 verschiedene Formen von Schlafstörungen. Einige haben ein ähnliches Beschwerdebild und trotzdem verschiedene Entstehungsursachen. Deshalb ist eine genaue Diagnostik für eine adäquate Therapie ein wesentlicher Schritt, um das häufig chronische Leiden behandeln zu können. Ein über mehrere Wochen geführtes Schlaftagebuch mit Aufzeichnungen der Patienten zu Dauer, Qualität des Schlafs, psychischen Belastungen, Alkohol, Medikamenten etc. erleichtert die diagnostische Zuordnung.

Allen Schlafstörungen gemeinsam ist als erster therapeutischer Schritt die Einhaltung der Grundregeln der Schlafhygiene.

Schlaflosigkeit

Chronische Schlaflosigkeit oder Insomnie hat Krankheitswert, wenn für die Dauer von ca. 1 Monat die Schlafqualität mindestens dreimal in der Woche derart vermindert ist, dass die Leistungsfähigkeit am Tage deutlich eingeschränkt ist.

Das therapeutische Vorgehen richtet sich entscheidend nach der vom Arzt gestellten Diagnose. So erfordern Einschlafstörungen bedingt durch einen verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmus bei Schichtarbeit einen völlig anderen Behandlungsansatz als Einschlafstörungen durch Erwartungsangst und Grübeleien vor dem möglichen chronischen Nichtschlafenkönnen. Durchschlafstörungen infolge Lärm seitens Nachbarn oder des schnarchenden Partners können anders behoben werden als solche durch Ängste, Überlastungen, Konflikte in Familie oder Beruf.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Schnarchen

"Meine Frau behauptet, ich schnarche!" Oft sind es die Partner der Betroffenen, die durch den Lärm der Schnarcherin oder des Schnarchers Schlafstörungen haben!

Das Schnarchgeräusch mit einer Lautstärke von 60 - 80 Dezibel entsteht durch Vibrationen in den Weichteilen des Rachens bei unvollständiger Verlegung der oberen Atemwege im Schlaf. Bevorzugt tritt es bei Rückenlage des Schläfers, bei verstopfter Nase, bei anatomischen Besonderheiten wie z.B. großen Mandeln und Zunge, bei starker Erschlaffung der Muskulatur im Schlaf z.B. durch Alkohol, Medikamente oder starke körperliche Erschöpfung auf. Auch ein Nichtschnarcher kann durch Alkohol oder Übergewicht zum Schnarcher werden! Wenn bei Schnarchern keine Risikoerkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Übergewicht) bestehen, so ist er ein gesunder Schnarcher und eine medizinische Behandlung nicht zwingend erforderlich. Es lohnt sich aber auch für den gesunden Schnarcher, einige für das Schnarchen ursächliche Gewohnheiten zu ändern: weniger Alkohol oder Schlafmittel vor dem Zubettgehen und Gewichtsreduktion. Bei Schnarchern mit anatomischen Besonderheiten können kieferorthopädische oder HNO-ärztliche Maßnahmen eine Linderung bringen.

Wenn das Schnarchen laut und unregelmäßig ist, der Schnarcher zwischendurch für 30 – 50 Sekunden keine Luft holt, um danach umso lauter schnarchend einzuatmen, dann liegt der Verdacht auf eine schlafbezogene Atemstörung - die Schlafapnoe - nah. Eine medizinische Diagnostik und Therapie ist dringend erforderlich.

Obstruktive Schlafapnoe

"Atemstillstand im Schlaf" ist die deutsche Bezeichnung der Schlafapnoe und bezeichnet eindrücklich ein Krankheitsbild, das durch mehr als 5 bis 10-mal pro Stunde auftretende Atemstillstände von 10 bis 60 Sekunden Dauer im Schlaf eines Schnarchers gekennzeichnet ist.

Fortsetzung Seite 3

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Beim Schnarcher mit Schlafapnoe verlegt die erschlaffte Muskulatur der Zunge und des Rachengrundes den Rachenraum teilweise oder vollständig und behindert so den Luftstrom in den oberen Atemwegen (Obstruktion). Ein Atemstillstand (Apnoe) im Schlaf und ein Absinken des Sauerstoffgehalts und Ansteigen des Kohlendioxidgehalts im Blut sind die Folge. Dies löst im Gehirn einen Weckreflex mit Anspannung der Muskulatur und tiefen Atemzügen aus. Der verminderte Blutsauerstoffgehalt wird wieder normalisiert. Parallel dazu treten starke Blutdruck- und Herzrhythmuschwankungen auf, die das Herz-Kreislauf-System während der ganzen Nacht wie bei schwerer körperlicher Arbeit belasten. Der Vorgang wiederholt sich andauernd in einer Nacht, wovon der Schnarcher selbst nichts bemerkt. Er glaubt, gut geschlafen zu haben.

Erst am Tage spüren die Betroffenen die Auswirkungen ihres zerschlagenen und nicht erholsamen Schlafs. Sie fühlen sich zerschlagen und wenig leistungsfähig, können sich schlecht konzentrieren, sind oft gereizt oder schlafen bei monotonen Tätigkeiten wie Autofahren, Lesen und Fernsehen schnell ein. Auch Libidoverlust und Impotenz sind typische Beschwerden von Schnarchern mit Schlafapnoe.

Unbehandelt stellen sich nach einigen Jahren bleibende schwere Folge- und Begleiterkrankungen wie arterieller Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche, gehäuftes nächtliches Herzrasen oder Herzverlangsamung und Lungenhochdruck mit einer Verkürzung der Lebenserwartung ein. Aber auch schwere Verkehrsunfälle durch die Einschlafneigung am Tage (Sekundenschlaf) sind Folge einer unbehandelten Schlafapnoe.

Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe können heute sehr effektiv durch eine nächtliche Beatmung mit einer Nasenmaske (Nasal Continuous Positive Airway Pressure nCPAP) behandelt werden. Eine ungestörte Atmung, eine normale Kreislauffunktion und ein erholsamer Schlaf werden bei nahezu allen Patienten in kürzester Zeit erreicht. Auch wenn das Schlafen mit der Maske dem eiteln Schnarcher anfangs unvorstellbar und wenig "sexy" erscheint, so überwiegen die positiven Auswirkungen auf das körperliche und psychische Wohlbefinden am Tage die Unannehmlichkeiten in der Nacht. Es ist wie beim Tragen einer Brille: ein Leben ohne Hilfsmittel hat weniger Qualität.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 4

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Unruhige Beine im Schlaf – Restless Legs Syndrom

Wenn der Schlaf gestört und die Leistungsfähigkeit am Tage gemindert ist, so kann eine Ursache dafür in einem unwillkürlichen Bewegungsdrang der Beine bestehen. Dieses "Zappeln" verbunden mit Missempfindungen wie Kribbeln, Prickeln, Ziehen, Stechen, Reißen lässt die Patienten nicht zur Ruhe kommen und verhindert einen erholsamen Schlaf. Es meldet sich ausschließlich in Ruhe, im Fernsehsessel oder auf dem Sofa und ganz ausgeprägt beim abendlichen Bettgang und in der Nacht. Typischerweise führt erneutes Bewegen der Beine zu einer vorübergehenden Besserung der Beschwerden.

Die Diagnose kann durch die typischen Beschwerden des Patienten und eine ambulante Schlafuntersuchung gestellt werden. Falls einige der leiblichen Verwandten (Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten) unter ähnlichen Beschwerden leiden, so macht dies die Diagnose einer vererbbaaren Form des Restless Legs Syndroms wahrscheinlich. Auch andere Erkrankungen wie eine schwere Nierenerkrankung oder eine Blutarmut durch Eisenmangel können unruhige Beine im Schlaf hervorrufen.

Inzwischen ist die sogenannte "Methode zum Abstellen des Zappelns" nicht mehr erforderlich, sondern es stehen einige effektive Behandlungsmethoden zur Verfügung.

Diese richten sich in erster Linie nach der Ursache der Erkrankung sowie nach der Einschränkung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit der Betroffenen. In Fällen einer internistischen Grunderkrankung ist zuerst deren ausreichende Behandlung erforderlich. Auch einfache Maßnahmen wie Massagen, Fußduschen etc. können bei leichten Symptomen eine Linderung bringen. Bei anhaltenden Beschwerden ist eine Medikamenteneinnahme zur Normalisierung der Bewegungsunruhe und damit des Schlafes erforderlich. Als sehr wirksam hat sich dabei eine künstlich hergestellte Vorstufe eines Botenstoffs im Gehirn, das L-Dopa, erwiesen.

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.