

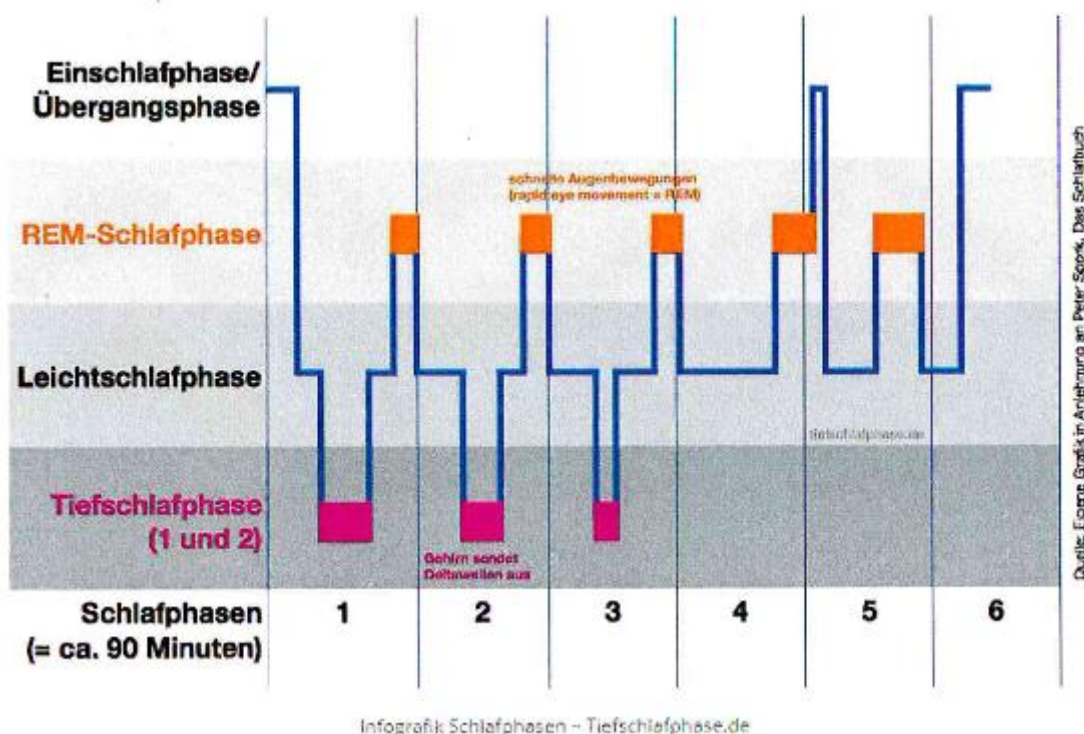
Wissenswertes über Schlaf und Träume

Schlaf ist ein biologisches Grundbedürfnis wie Hunger oder Durst. Erholsamer Schlaf ist daher eine der wichtigsten Voraussetzungen für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Kein Wunder also, dass der Mensch etwa ein Drittel seines Lebens schlafend verbringt. Bei Schlafproblemen erscheint der Griff zur Schlaftablette oft als einzige Lösung, aber nicht selten verkehrt es sich ins Gegenteil und der Schlafsuchende gerät in einen Teufelskreis. Doch es geht auch anders, gesünder! „Wenn Sie mehr über den Schlaf wissen, verlieren die Nächte ihren Schrecken“, so sagte es Prof. Dr. Jürgen Zulley, ein anerkannter Schlafforscher.

Schlafphasen

Das Einschlafen erfolgt über mehrere Stufen der „Versenkung“, die wir nicht bewusst miterleben. Bei einer dieser Stufen kann es passieren, dass wir erleben, wie unser Körper einen Traumgedanken so „mit-lebt“, dass wir von der Muskelbewegung erwachen. Auch kann es bei stärkeren äußeren oder inneren Reizen zu reflektorischen Muskel-„Zuckungen“ oder Nervenentladungen kommen, die von den Betroffenen oft wie ein „Stromschlag“ empfunden wird - besonders nach einem stressigen Tag oder nach einer „gespannten“ Abendgestaltung (belastende Filme, Streit, usw.).

Wenn sich das Gehirn mehr und mehr von den Außenreizen distanziert hat, auch gegenüber Schmerzreizen, folgen im stetigen Wechsel „**Tiefschlaf**“ und „**leichte**“ **Schlafphasen**. Die Länge der jeweiligen Phasen ist altersabhängig. So nimmt der Anteil des Tiefschlafes im Alter ab.



Die Erforschung des Tiefschlafes bestätigte, dass sich in diesen Phasen besonders der Körper erholt, stärkt, sich gegen Krankheiten wehrt und z.B. Kinder mit „Wachstumsimpulsen“ versorgt. Tiefschlaf-

„Mangel“ führt zu einer allgemeinen körperlichen Schwächung – auch des Immunsystems. Gerade diese Tatsache macht den Schlaf so bedeutend für die Gesundheit.

Tiefschlafmangel führt nicht nur zu einer allgemeinen körperlichen Schwächung, sondern auch zu einer Erniedrigung der Schmerzschwelle, anders ausgedrückt, es kommt zu einer Erhöhung der „Schmerzempfindlichkeit“. Ein Beispiel: Versuchspersonen, die man daran hinderte, in den Tiefschlaf zu sinken, wurden empfindlicher für Muskel-Skelett-Schmerzen und klagten häufiger über Gelenkschmerzen und -steife. Menschen in Schichtarbeit leiden oft unter einer mangelnden Erholung durch Schlaf.

Tipp: Nur der Schlaf in der Nacht und in einem regelmäßigen Rhythmus ermöglicht Tiefschlaf von guter Qualität.

Wir haben also jede Nacht einen natürlichen Wechsel von tiefem und „flachem“ Schlaf. Der „flache“ Schlaf, aus dem wir leichter aufwachen können, z. B. durch Geräusche, Schmerzen oder Kälte hat zu Unrecht einen schlechten Ruf. Er repräsentiert die Phasen, in denen wir hauptsächlich träumen, weshalb sie auch Traumphasen oder REM-Phasen genannt wird. REM-Phase meint „Rapid-Eye-Movement“ und beschreibt die schnelle Augenbewegung während des Träumens. Erinnern können wir uns allerdings nur an Träume, aus denen wir „erwachen“.

Bei vielen Schmerzpatienten ist auch der Traumschlaf beeinträchtigt. Träume sind nicht immer ein „Spiegel der Seele“, der uns unsere tiefsten Wünsche und Ängste offenbart, oftmals sind sie nur „bildreiche“ Reaktionen auf Nervenreize. Doch manche Träume handeln von unserer psycho-sozialen Lebenssituation. Träume haben eine geistig „reinigende“, verarbeitende und psychisch stabilisierende Wirkung, auch im Hinblick auf „belastende“ Lebenssituationen. So wurde gezeigt, dass der Traumschlaf wesentlich die geistige Leistungsfähigkeit (u.a. Denken, Konzentration, Lernen) und seelische Ausgeglichenheit mitbeeinflusst.

Übrigens:

Menschen, die in der Nacht vor einem Eingriff schlecht schliefen, litten nach der Operation verstärkt unter Schmerzen.

Schlafstörungen

Die berichteten Schlafstörungen sind verschieden - 1. Nicht einschlafen können, 2. Zerhackter Schlaf oder 3. schon in den frühen Morgenstunden wach werden, obwohl man noch hätte länger schlafen wollen.

Schlafstörungen können die unterschiedlichsten Gründe haben. Äußere Umstände (ungesunder Lebenswandel, Lärmbelästigung usw.) beeinträchtigen die Nachtruhe ebenso wie körperliche Ursachen u.a. Schmerzen, Schilddrüsenüberfunktion, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.

Experten sagen allerdings, dass bis zu 90 % aller Schlafprobleme „psychisch“ bedingt sind. Bereits alltäglicher Kummer oder auch Begeisterung können uns innerlich derart „aufwühlen“, dass sich vorübergehend kein Schlaf einstellen will.

Auf welche Art und Weise Schmerzen Einfluss auf das Schlafgeschehen nehmen, wurde erst in den letzten Jahren verstärkt untersucht. Besonders in der Einschlafphase wird der Mensch davon beeinflusst, mit welchen Empfindungen, Gedanken und Stimmungen er ins Bett geht. So können starke Schmerzen, aber auch sorgenvolle Gedanken und belastende Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut so „aufwühlen“, dass man erst mit erheblicher Verzögerung in den Schlaf findet.

Die Ursachen von Durchschlafstörungen sind weniger gut untersucht. Neben Umweltfaktoren (u.a. Lärm, Zimmertemperatur, Matratzenqualität, Alkoholgenuß) spielen körperliche Ursachen wie beispielsweise Schmerzen eine Rolle. Inwieweit Schlafunterbrechungen bzw. Wachphasen Zeichen einer Schlafstörung sind, ist oft erst nur durch eine Untersuchung im Schlaflabor erkennbar, denn jeder Mensch in jedem Alter hat „normale“ Schlafunterbrechungen, die nur oft nicht mehr am Morgen erinnert werden.

Übrigens: Der Schlaf im Alter wird als besonders „leicht“ empfunden („habe die ganze Nacht kein Auge zu gemacht“). Das ist absolut normal, denn 50 % des Gesamtschlafes einer Nacht verbringt der Erwachsene in flachen Schlafphasen, die bei alten Menschen sogar noch weiter zunehmen. Dadurch entsteht der Eindruck, „man habe die ganze Nacht gegrübelt“, oft sind es dann aber nur lebensnahe Träume gewesen.

Schließlich sei noch betont, dass unsere Ernährungsgewohnheiten einen weitaus größeren Einfluss auf die Schlaffähigkeit nehmen, als wir allgemein ahnen. Wir, das vernetzte Wesen aus Körper, Geist und Seele, reagieren hoch sensibel auf Unterlassungssünden hinsichtlich der Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Als häufigste und oft unterschätzte Ursachen für Schlafstörungen sind Trauer (Depression) und Ängste zu nennen, die dem Betroffenen in ihrem Ausmaß so nicht bewusst sein müssen.

Beispiele:

Eine Frau, Mutter von zwei erwachsenen Kindern, meldete sich mit Durchschlafstörungen, die genau seit einem halben Jahr bestanden. Ärztliche Untersuchungen ergaben keine körperlichen Auffälligkeiten. So wurde sie jeweils am Ende der Untersuchungen von den Ärzten befragt, ob sie Stress, Probleme oder Sorgen hätte. Immer wieder bestätigte sie, dass sie eine glückliche Ehefrau, geschätzte Kollegin und stolze Mutter sei. Dann aber stellte sich heraus, dass beide Kinder ein halbes Jahr zuvor den Haushalt verlassen hatten, um zu studieren. Diesen „Abschied“ und das daraus resultierende „Gefühl der Trauer“ („bin wie in ein Loch gefallen“) hatte die Frau noch nicht verarbeitet.

Eine andere Frau hörte im Halbschlaf ein eigenartiges „Knistern“ und dachte zunächst an die großen Bäume vor dem Fenster. Doch sie hatte die teuren Sonnenschirme auf der Terrasse gelassen! In der Sorge um die Schirme wurde sie richtig wach und sah, dass nicht ein Sturm die Bäume „schüttelte“, sondern dass ein nahe liegender Bauernhof lichterloh brannte. In der Folgezeit stellten sich bei ihr, besonders bei stürmischem Wetter, Durchschlafstörungen ein. Die Fragen der Ärzte nach Sorgen und Stress verneinte sie, und auch körperliche Ursachen konnten nicht gefunden werden. Was war passiert? Im „Unterbewusstsein“ hatte sich das „Knistern“ als „gefährliches“ Geräusch eingepreßt, und immer, wenn die Bäume vor dem Fenster in stürmischer Nacht „knisterten“, wurde ihr Schlaf – infolge ihrer „versteckten Angst“ unruhiger.

Erst das klärende Gespräch („sprechende Medizin“) war das Mittel der Wahl war, um die Schlafstörungen wieder ganz zurückzudrängen.

Schlafmittel

Der Griff zur Schlaftablette erscheint oft als einzige Lösung, um wieder ruhig schlafen zu können. Wichtig zu wissen ist, dass einige Schlafmittel massiv in das Schlafgeschehen eingreifen. Sie verkürzen nicht nur den Tiefschlaf, sondern auch das Traumgeschehen, sodass sich die Qualität der körperlichen, seelischen und geistigen Erholung verringert.

Klassische Schlafmittel aus der Gruppe der sogenannten Benzodiazepine haben erhebliche Nachteile. Sie können zwar kurzfristig den Schlaf durch ihre beruhigende, Muskel entspannende und Angst lösende Wirkung verbessern. Ihre Wirkung lässt jedoch häufig nach Wochen nach, sodass die Dosis erhöht werden muss, was langfristig zu einer Medikamentengewöhnung oder gar zur Abhängigkeit führen kann. Diese Medikamentengruppe ist zur Behandlung schmerzbedingter Schlafstörungen nicht geeignet.

Wenn Menschen nach längerer Einnahme von Schlafmitteln das Medikament absetzen, kommt es nicht selten vor, dass sie mehrere Nächte hintereinander von „schwere Alpträumen“ (Entzugserscheinungen) belastet werden, die so zu einem sehr unruhigen Schlaf führen. Mancher Schlafgestörte glaubt dann, er würde mit dem Schlafmittel besser schlafen und gerät nur tiefer in den Teufelskreis der Abhängigkeit. Der Entzug sollte daher nur mit Hilfe eines Arztes erfolgen und durch biologische Alternativen abgemildert werden.

Schmerzmittel und Schlaf

Auch Wirkstoffe von Schmerzmitteln können die Schlafphasen negativ beeinflussen. Opiode beeinträchtigen den Tief- und Traum-Schlaf – also genau jene Schlafstadien, die für unsere Erholung so wichtig sind. Benötigen Schmerzpatienten langfristig Opiode, kann es nach den Erfahrungen von Experten zu schlafbezogenen Atmungsstörungen kommen. Gefährdet sind vor allem Menschen, die aufgrund von Lungenkrankheiten oder einem Schlafapnoe-Syndrom ohnehin schlecht schlafen. Hier kann eine Maskenbeatmung helfen. Schmerzmittel mit Koffein am Abend genommen, können diese mit ihrer aufputschenden Wirkung das Einschlafen erschweren. Acetylsalicylsäure (ASS) kann Sodbrennen verursachen und den Schlaf in den frühen Morgenstunden beeinträchtigen.

Daher ist es sinnvoller, den Schmerz durch geeignete Schmerzmedikamente oder alternative Lösungen so zu reduzieren, dass der Schlaf in seiner Struktur und Funktion nicht beeinträchtigt wird. Umgekehrt gilt, dass eine wirksame Behandlung der Schlafstörungen die allgemeine Befindlichkeit von Schmerzpatienten verbessert und so letztlich die Schmerzbehandlung unterstützt.

Fazit:

Je schlechter Schmerzpatienten schlafen, umso stärker empfinden sie ihr Leiden. Begleitsymptome wie Depressionen und Ängste äußern sich stärker. Die Folgen dieser Schlafstörungen führen schnell zu einer erheblichen Tagesschläfrigkeit mit Stimmungsschwankungen und damit zu Spannungen in Familie und Beruf und erheblichen Beeinträchtigung im Leistungsvermögen.

Schlafstörungen von Schmerzpatienten sollten in jedem Fall sehr ernst genommen werden.

Schon 1905 schrieb Dubois: „Der Schlaf ist wie eine Taube: Streckt man die Hand ruhig aus, setzt sie sich darauf; greift man nach ihr, fliegt sie fort.“

Die eigene entspannte Einstellung zum Schlaf ist und bleibt die beste Voraussetzung, wirklich schlafen zu können. Im Zeitalter der „Perfektion“ müssen wir akzeptieren lernen, dass auch unser Schlaf natürlichen Schwankungen unterliegt.

Weitergehende Informationen sind über die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) erhältlich (www.dgsm.de/patienteninformationen_ratgeber.php).

Autor: Hans Günter Nobis
gnobis@gmx.de