

# „Der Schlaf der Gesellschaft verschlechtert sich zunehmend“

Pneumologin und Schlafexpertin Dr. Marion Chasseraud erklärt, wie es um den Schlaf der Menschen bestellt ist und gibt Tipps, wie man ihn verbessern kann

## Interview: Sebastian Weisbrodt

Viele Menschen leiden an Schlafstörungen, die extreme Auswirkungen auf Körper und Psyche haben können. Manche schlafen schlecht ein, andere haben Probleme beim Durchschlafen oder sind morgens viel zu früh wach. Oftmals liegt es an akutem Stress, es kann aber auch körperliche Ursachen haben. Die Pneumologin und Schlafexpertin Dr. Marion Chasseraud von den Hôpitaux Robert Schuman in Luxemburg-Stadt erklärt, was normalen Schlaf ausmacht, welche Probleme verbreitet sind und gibt Tipps für eine bessere Nachtruhe.

## Marion Chasseraud, was zeichnet einen erholsamen Schlaf aus?

Eine erholsame Schlafqualität ermöglicht es den Menschen, sich am Morgen fit genug für den bevorstehenden Tag zu fühlen. Dazu muss man sagen, dass jeder Mensch seinen eigenen Schlafrhythmus und unterschiedliche Bedürfnisse hat, die durch Faktoren wie Alter, Schlafgewohnheiten sowie persönliche und berufliche Verpflichtungen beeinflusst werden.

## Wie oft ist es normal, während der Nacht aufzuwachen?

Der Schlaf besteht normalerweise aus mehreren Phasen. Dazu gehören der leichte Schlaf zu Beginn, gefolgt vom tiefen Schlaf und dem REM-Schlaf, in dem die Gehirnaktivität wieder zunimmt. Die Dauer, Organisation und Qualität unseres Schlafs ändern sich im Laufe des Lebens. Es ist nicht unbedingt krankhaft, wenn wir nachts aufwachen. Mit zunehmendem Alter kommt es zu einer Verschiebung dieser Phasen. Man geht beispielsweise abends früher ins Bett und steht morgens früher auf, was fälschlicherweise oft mit Schlaflosigkeit verwechselt wird. Bei älteren Patienten kommt es auch zu einer Fragmentierung des Schlafs, mehr nächtlichem Erwachen und häufigeren Nickerchen am Tag.

## Inwiefern halten Sie es für wichtig, dass die Menschen wissen, was normaler Schlaf ist?

Es ist unerlässlich, die Bevölkerung über die Bedeutung eines guten Schlafs aufzuklären. Denn Schlafstörungen können eine Reihe von Erkrankungen wie Bluthochdruck,

**Schlafstörungen können eine Reihe von Erkrankungen verursachen oder verschlimmern, aber auch zu Verkehrsunfällen führen.**

Fettleibigkeit, Herzinfarkt, Schlaganfälle, Herzrhythmusstörungen und Depressionen verursachen oder verschlimmern, aber auch zu Verkehrsunfällen führen.

## Ab wann beginnen Experten und Expertinnen wie Sie, von Schlafproblemen zu sprechen?

Unter dem Begriff Schlafstörungen werden sehr viele verschiedene Krankheiten zusammengefasst, etwa Störungen des zirkadianen Rhythmus (Fähigkeit eines Organismus, physiologische Vorgänge auf eine Periodenlänge von etwa 24 Stunden zu synchronisieren, Anm. d. Red.). Wer daran leidet, geht zu früh ins Bett und steht zu früh auf oder geht zu spät ins Bett und steht zu spät auf. Auch Einschlaf- oder Durchschlafstörungen und das Schlafapnoe-Hypopnoe-Syndrom (eingeschränkte oder aussetzende Atmung, Anm. d. Red.) zählen dazu.

## Wie viele Menschen leiden in Luxemburg an Schlafproblemen?

Die Zahlen sind im Großen und Ganzen mit denen in unseren europäischen Nachbarländern vergleichbar. In Frankreich ist mindestens jeder Dritte mit seinem Schlaf unzufrieden. 15 bis 20 Prozent sind von Schlaflosigkeit betroffen, neun Prozent dieser Fälle sind schwer. Vom Schlafapnoe-Syndrom ist schätzungsweise jede zehnte Person betroffen.

## Woran leiden diese Patienten genau?

Ein Patient mit einem Schlafapnoe-Syndrom weist Symptome wie Schnarchen, Atempausen und nächtliches Aufwachen auf. In einigen Fällen geht das mit einem Erstickengefühl, Kopfschmerzen am Morgen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen oder starker, manchmal übermäßiger Müdigkeit während des Tages einher.

## Hat sich die Zahl der Betroffenen in den letzten Jahren verändert?

Ja, der Schlaf der Gesellschaft verschlechtert sich zunehmend und auch die Zahl der Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen hat zugenommen.

## Was sind die Ursachen dafür?

Die Hauptursache ist, dass wir unserem Schlaf immer weniger Zeit widmen. Sie konkurriert mit der Zeit, die wir für den Weg zur Arbeit benötigen, die wir am Arbeitsplatz verbringen oder für das Familienleben und Freizeitaktivitäten reservieren. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass sich die Schlafgewohnheiten mit zunehmender Bildschirmzeit am Smartphone, Fernseher oder am Computer verschlechtern. Blaues Licht beeinflusst die biologische Uhr, führt zu einer Fragmentierung des Schlafs und stimuliert das Wachsystem. Junge Menschen sind davon besonders betroffen. Die Corona-Pandemie sowie die wirtschaftlichen und sozia-



Wer erholsam schläft, ist weniger anfällig für Krankheiten.

Foto: Getty Images

len Krisen, die wir derzeit durchlaufen, wirken sich ebenfalls negativ aus.

## Wie sollten Personen, die schlecht schlafen, vorgehen?

Bei der Behandlung bestimmter Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit ist zunächst die nichtmedikamentöse Behandlung von entscheidender Bedeutung. Manchmal können wenige Veränderungen reichen, um besser zu schlafen (siehe Infobox). Eine Behandlung mit Medikamenten sollte nur in bestimmten, genau definierten Situationen und nach Rücksprache mit einem Facharzt erfolgen. Zu viele Patienten nehmen täglich Schlafmittel ein, manchmal schon seit Jahren, ohne die langfristigen Nebenrisiken abzuschätzen.

## Was kann in einem Schlaflabor festgestellt werden?

Dort kann ein multidisziplinäres Team eine Reihe von Schlafstörungen diagnostizieren und behandeln. Dazu zählen das Schlafapnoe-Syndrom, periodische Beinbewegungen, Narkolepsie und komplexe Bewegungen während des Schlafs. Die Polysomnografie ist eine Untersuchung, bei der die Schlafphasen aufgezeichnet und analysiert werden. Sie dient vor allem der Diagnose und der Therapie von Atmungsstörungen wie dem Schlafapnoe-Syndrom, ist aber auch bei zu flacher und langsamer Atmung bei Übergewicht hilfreich. Außerdem kann dort die Fähigkeit, wach zu bleiben, bestimmt und abnormales Einschlafen nachgewiesen werden.

## Gibt es Apps oder technische Geräte, die helfen können?

Tatsächlich hat die starke Zunahme von Schlafstörungen in den letzten Jahren die Entwicklung von technischen Hilfsmitteln vorangetrieben. Es gibt mittlerweile Apps, vernetzte Uhren, aber auch zahlreiche Videos, die den Patienten helfen sollen. Beispielsweise hat die kostenlose App „Kanopee“ ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt, da sie die Schlafdauer erhöhen kann.

● Eine Behandlung mit Medikamenten sollte nur in bestimmten, genau definierten Situationen und nach Rücksprache mit einem Facharzt erfolgen.

## Acht Tipps für einen besseren Schlaf

- Feste Schlaf- und Aufstehzeiten einhalten, auch am Wochenende.
- Das Schlafzimmer ruhig, bequem und dunkel halten. Die optimale Temperatur beträgt 19 Grad.
- Den Wecker so aufstellen, dass man ihn nicht sehen kann. Die Uhrzeit im Blick zu haben, fördert Angst und Frustration, die das Einschlafen erschweren.
- Sämtliche Lichtquellen (Fernseher, Computer, Smartphone, Wecker) sowie Geräusche vermeiden. Sie erhöhen die Herzfrequenz und verkürzen die Schlafzeit.
- Regelmäßig Sport treiben, außer in den vier Stunden vor dem Schlafengehen.
- In den vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich nehmen und leichte Kost am Abend bevorzugen.
- Rauchen vermeiden. Es verzögert das Einschlafen, verringert den Tiefschlaf und seine Effizienz, verkürzt den REM-Schlaf und verstärkt das häufige Aufwachen.
- Alkohol zum Abendessen kann zwar das Einschlafen fördern, fragmentiert aber den Schlaf und fördert so das nächtliche Erwachen. Außerdem fördert er Alpträume am Ende der Nacht.



Die Pneumologin Dr. Marion Chasseraud ist an der Zithaklinik der Hôpitaux Robert Schuman beschäftigt. In einem interdisziplinären Team arbeitet sie auch im dortigen Schlaflabor. Sie ist auf schlafbezogene Atemwegserkrankungen spezialisiert. Foto: Hôpitaux Robert Schuman