

Ratgeberseite der Klinik Josephinum München

# Schlafstörungen erkennen und behandeln

## Wer schläft wie?



Im Interview:

**Prof. Dr. med. Murat Bas**  
HNO-Arzt und Experte für  
Schlafmedizin im Josephinum

## Gesund leben



Jeder weiß: Gesunder Schlaf ist wichtig, um tagsüber fit und leistungsstark zu sein und sich vor Entzündungen oder Krankheiten möglichst zu schützen. Doch in der Realität klagen viele Menschen über schlechten Schlaf. So vielfältig die Schlafprobleme, so unterschiedlich auch die Ursachen. Dabei können Schlafprobleme jeden treffen – und bei bestimmten Personengruppen ganz typisch ausfallen. Wir fragen den Experten für Schlafmedizin der Klinik Josephinum, Prof. Dr. med. Murat Bas, wie Betroffene damit umgehen können und welche Therapieformen es gibt.

### Wie verändert sich der Schlaf im Alter?

Prof. Bas: Grundsätzlich kann man sagen: Je älter ein Mensch ist, desto mehr nehmen Schlafstörungen zu. Untersuchungen zum Schlafverhalten älterer Menschen zeigen dabei, dass sie unter einer abnehmenden Gesamtschlafzeit, vermehrter Einschlafneigung tagsüber sowie häufigeren Durchschlafstörungen leiden. Gründe für die Beeinträchtigung der Schlafqualität ist etwa der Einfluss von Medikamenten oder auch bestimmte, in dieser Altersgruppe vermehrt auftretende Krankheiten, zum Beispiel nächtliches Wasserlassen (die sogenannte Nykturie), Diabetes mellitus, Herz- und Lungenerkrankungen oder chronische Beschwerden wie beispielsweise Arthrose. Oft greifen Betroffene dann erstmal zu Schlafmitteln, ohne sich für die Suche nach dem eigentlichen Grund der Schlafstörungen an einen Facharzt zu wenden. Dabei sind bestimmte Schlafstörungen im Alter sehr typisch. Dazu gehört etwa das Syndrom der vorverlagerten Schlafphase. Das bedeutet: Mit fortschreitendem Alter ist es ganz normal, früher ins Bett zu gehen und morgens früher aufzustehen. Manche Personen empfinden dieses körperliche Bedürfnis jedoch als extrem

belastend. Wer sich nun zwingt, länger wach zu bleiben, kann morgens trotzdem nicht länger schlafen, leidet allerdings tagsüber in der Regel unter Müdigkeit. Eine wirksame Behandlungsmethode ist hier eine Therapie mit Tageslicht.

### Schlafen Frauen anders?

Prof. Bas: Laut Studien sind Frauen tatsächlich etwa doppelt so häufig von Schlafstörungen betroffen wie Männer, leiden etwa vermehrt unter Insomnie (Ein- und Durchschlafstörung). Frauen empfinden ihren Schlaf im Vergleich zu Männern häufiger als schlechter und erwachen weniger ausgeruht. Ein Grund sind hormonelle Veränderungen. Beispielsweise wirken sich die verschiedenen Phasen des monatlichen Zyklus auf das Schlafmuster von Frauen aus. In der Phase nach dem Eisprung kommt es öfters zu nächtlichem Erwachen, häufigerem und intensiverem Träumen, manchmal auch zu einer gesteigerten Tagesschläfrigkeit oder einem generell erhöhten Schlafbedürfnis. Auch die Wechseljahre verursachen bei vielen Frauen Schlafstörungen. Durch die Abnahme von Östrogen treten oft Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen auf und unterbrechen den Schlaf.

### Ab wann liegt eine Schlafstörung vor?

Prof. Bas: Keine Sorge: Jeder darf mal schlecht schlafen. Ab und zu Schlafdefizite zu haben, ist völlig normal. Erwachsene sollten im Idealfall zwischen siebeneinhalb und acht Stunden schlafen. Dazu zählt übrigens auch der Mittagsschlaf. Mein Tipp für alle, die vermuten, vielleicht an einer Schlafstörung zu leiden: Den eigenen Schlaf vier Wochen lang beobachten und Fehler analysieren: Esse ich zu spät? Trinke ich zu viel Koffein vor dem Schlafen? Bewege ich mich zu

wenig? Gehe ich zur falschen Zeit ins Bett? Habe ich Einschlafrituale? Als Faustregel gilt: Wenn Schlafprobleme länger als einen Monat andauern und mindestens dreimal pro Woche auftreten und wenn dadurch die Tagesbefindlichkeit gestört ist, sollten sich Betroffene zur Abklärung bei einem Facharzt vorstellen.

### Ist zur Abklärung immer eine Übernachtung im Schlaflabor notwendig?

Prof. Bas: Nein. Zunächst empfehle ich, sich an einen auf Schlafstörungen spezialisierten HNO-Arzt zu wenden. Nach einem ersten, klärenden Gespräch kann bereits eine zu Hause durchgeführte Untersuchung während des Schlafens (Schlafscreen oder auch Polygraphie beziehungsweise Polysomnographie genannt) für eine Diagnose ausreichen. Betroffene erhalten hierfür ein mobiles Gerät, das nachts am Oberkörper befestigt wird. Es zeichnet ein bis zwei Nächte lang auf, wie häufig jemand schnarcht oder Atemaussetzer hat. Außerdem werden die Sauerstoffkonzentration und die Herzfrequenz und manchmal auch die Schlafstadien erfasst. Mit diesen Daten kann der Facharzt dann mit dem Patienten weitere Schritte besprechen.

### Wie helfen Sie als Arzt?

Prof. Bas: Schlafstörungen müssen zielgerichtet behandelt werden. Deshalb sollte der Arzt immer einen genauen Blick auf die Symptomatik und mögliche Ursachen werfen. Ein Schlafscreen soll klären, welche Form einer Schlafstörung vorliegt. Häufig sind etwa das Restless-Legs-Syndrom oder das Syndrom der periodischen Beinbewegungen. Sie kommen oft gemeinsam vor und werden meist mit Medikamenten behandelt, die den Botenstoff Dopamin oder ähnlich wirkende Substanzen enthalten. Eine weitere Schlafstörung ist die sogenannte Schlafapnoe. Die

Behandlung dieser Atemaussetzer im Schlaf richtet sich nach den Ursachen der Erkrankung. Grundsätzlich stehen drei Behandlungsansätze zur Verfügung. Da ein hohes Gewicht häufig für Schlafapnoe verantwortlich ist, ist eine Gewichtsreduktion ein erster Ansatz. Eine weitere nicht-operative Behandlungsmethode kann eine Zahnschiene sein. Sie soll den Unterkiefer nach vorne schieben und so ein Zurückfallen der Zunge beim Schlafen verhindern. Auch eine Atemmaske mit kontinuierlichem oder variablem Druck kann Betroffenen helfen. In bestimmten Fällen empfehle ich eine operative Behandlung. Ich führe zum Beispiel häufig eine sogenannte Weichgaumen-Straffung und Uvula-Kürzung oder eine Gaumenmandelentfernung (Tonsillektomie) durch. Ziel ist die Schaffung von Platz im Schlund, um bei einem Zurückfallen der Zunge noch reichlich Platz fürs Atmen zu haben.

### Kontakt Praxis:

**Prof. Dr. med. Murat Bas**  
Praxis für HNO & Ästhetik  
Ottobrunn  
Haidgraben 2  
85521 Ottobrunn  
und  
Deisenhofen/Oberhaching  
Bahnhofstr. 36  
82401 Deisenhofen  
**Telefon 089/6096524**  
[www.hno-aesthetic.com](http://www.hno-aesthetic.com)

### Kontakt Klinik:



Schönfeldstr. 16  
80539 München  
Telefon 089/23688-0  
[www.josephinum.de](http://www.josephinum.de)