



Dr. med. Hans-Wolfgang Mahlo

Arzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Ambulante Operationen
Laserchirurgie, Allergologie
Schlafmedizin, Akkreditiertes Schlaflabor



**Bahnhofstraße 12
D-78462 Konstanz
www.mahlo.de
www.somneon.com**

Guter Schlaf – gewusst wie

Warum entsteht Müdigkeit nach dem Mittagessen

- Physiologisches Leistungstief im circadianen Rhythmus gegen 14h30 bis 15h30
- Stärkere Durchblutung der Verdauungsorgane
- Schnelles Essen (häufig bedingt durch eine zu kurze Mittagspause)
- Kohlenhydratreiches Mittagessen

Häufige Ursachen für eine Störung des Nachtschlafs durch den Kaffee am Mittag

- Latenter Bluthochdruck
- Latente Schilddrüsenüberfunktion
- Verminderte Aktivität des coffeinabbauenden Enzyms Cytochrom

Störende Wirkung des Alkohols auf den Nachtschlaf

- Fördert das Einnicken am Steuer (Autofahrt nach Hause / in das Hotel)
- Fördert Schnarchen, Schlafapnoe (durch eine muskuläre Entspannung)
- Fördert Sauerstoffmangel im Schlaf (morgendlicher „Kater“)
- Fördert einen erhöhten Blutdruck im Schlaf
- Führt zu einer Durchschlafstörung
- Bier speziell: blockiert das antidiuretische Hormon (ADH) → häufiger Harndrang = häufiges Aufstehen = Verlust an Tief- und REM-Schlaf

Warum stört ein opulentes Abendessen

- Durch Produktion der Magensäure, Aufsteigen des Magensaftes besonders im Liegen (gastroösophagealer Reflux)
- Durch die Verdauungsaktivität, Kein Abfall der Körperkerntemperatur
- Nächtliches Schwitzen durch die Verdauungsaktivität
- Veränderung der Atemruhelage durch Zwerchfellhochstand
- Entwicklung von Schnarchen und Schlafapnoe
- Ggf. Wirkung des Alkohols (siehe oben)

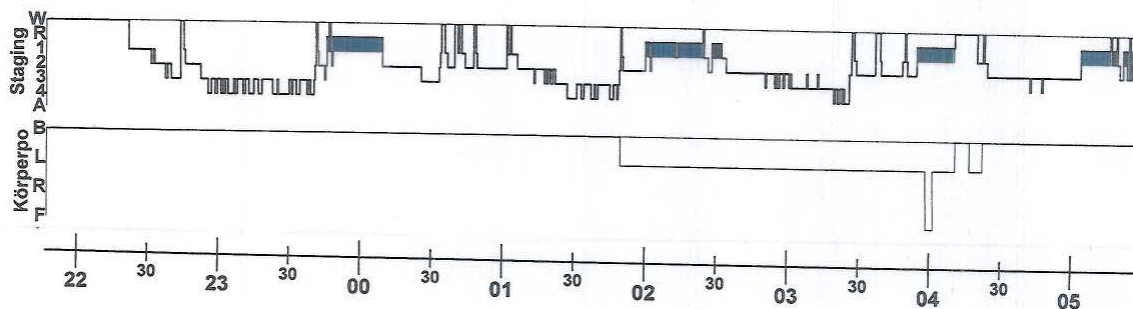
Kaffee

- regt generell an
- regt auch die Atmung und den Kreislauf an
- wirkt dem muskelrelaxierenden (Entspannung) Effekt des Alkohols entgegen
- gleicht die erschwerte Arbeit des Zwerchfells durch den gefüllten Magen aus
- Besonders ausgeprägter, schlafverbessernder Effekt bei Schnarchen und Schlafapnoe

Welche Verhaltensweisen fördern das Einschlafen im Grundsatz

- Keine anregenden Getränke ab 15 Uhr (es sei denn der Schlaf ist unbehindert)
- Keine emotional belastenden Gespräche am Nachmittag
- Entwicklung eines Gefühls für den optimalen Zeitpunkt zu Bett zu gehen (Gefühl für die „Bettschwere“)
- Konditionierung der inneren Uhr. Täglich in etwa zur gleichen Zeit zu Bett gehen.
- Eine **persönliche** Zeit davor von 1-2 h (Lesen, Musikhören, entspannende Routinetätigkeiten usw.)
- Leichte körperliche Aktivität am frühen Abend (Abbau von muskulären Verspannungen)

Normales Hypnogramm



Welche Verhaltensmuster vor dem Schlafengehen stören das Einschlafen

- Nutzung von LCD-Monitoren (Blauanteil blockiert die Melatoninausschüttung)
- Fernsehen (schnelle Bilderfolge, viele Informationen)
- Abendessen als Hauptmahlzeit

Welche Verhaltensmuster stören das Durchschlafen

- Alkohol vor dem Zubettgehen
- Das Fehlen von 1-2 „persönlichen Stunden“ (der fehlende mentale und emotionale Abschluss des vergehenden Tages, die fehlende mentale Vorbereitung des kommenden Tages)



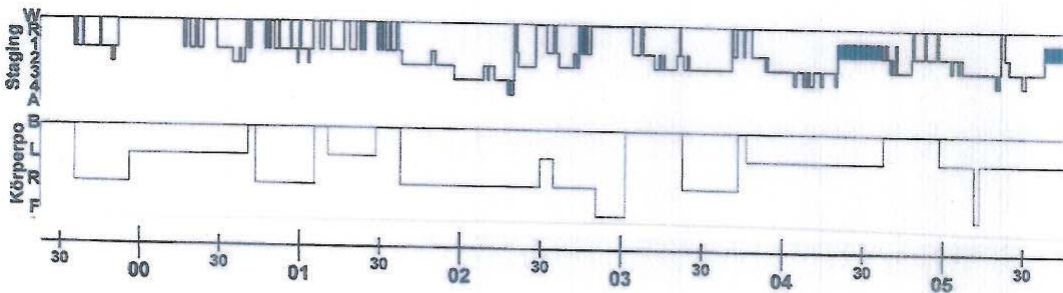
Wie schlafe ich schnellstmöglich wieder ein?

- Ein Auskühlen des Körpers vermeiden: Bademantel, Wollsocken
- Warmes Getränk (Milch, Tee)
- Abkühlen des Bettes vermeiden: Bettdecke über Bett ausbreiten, evtl. Heizdecke einsetzen
- Anknüpfen an den letzten positiven Traum
- Generell gilt: Positive Traumbilder sammeln und sich bei Bedarf daran erinnern

Umgang mit der Durchschlafstörung infolge von Arbeitsüberlastung oder Sorgen

- „Grübelstuhl“ mit Stift und Papier und gedämpfter Beleuchtung
- Sammeln der Assoziationen zu dem Thema. Häufig erstaunliche Ideen.

Hypnogramm bei Einschlaf- und Durchschlafstörung



Umgang mit Schnarchen und Schlafapnoe

Schnell wirkende Maßnahmen

- Verzicht auf Alkohol
- Verzicht auf die Abendmahlzeit (letzte Mahlzeit gegen 17 Uhr)
- Seitenlagerung, Kopf- und Brustteil des Lattenrostes anheben
- Versuch mit Coffein (Wirkdauer von Kaffee 2-4 h, von Tee bis 6 Stunden)

Mittelfristige Maßnahmen

- Gewichtsreduktion
- Reduzierung von Wirbelsäulenverspannungen durch cranio-sakrale Therapie

Ärztliche Therapie

- Retardiertes Theophyllin zur Nacht
- Chirurgische Beseitigung von Engstellen in den oberen Atemwegen
- Anpassung von Protrusionsschienen
- Anpassung der Beatmungstherapie im Schlaflabor

Umgang mit unruhigen Beinen (Restless-Legs-Syndrom)

Störung

- des Einschlafens oder Erwachen nach dem Einschlafen durch Kribbeln in den Beinen mit dem Drang die Beine zu bewegen.
- Aber auch Störung des Tiefschlafs durch rhythmische Bewegungen der Beine im Schlaf.

Ursache

- Primär bei Dopaminmangel
- Sekundär bei schwangeren Frauen, bei Eisenmangel, bei Nierenfunktionsstörungen, bei Magnesiummangel

Therapie

- durch den Arzt

Nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus)

Mahlendes Reiben von Ober- und Unterkiefer aufeinander. Führt zur erheblichen Verspannung der Kaumuskulatur am Morgen.

Folgen

- Abtragen der Zahnkrone und der Zahnhöcker
- Dadurch Veränderung des Bisses und mögliche schmerzhaftes Fehlbelastung der Kiefergelenke

Mögliche Ursachen

- Zahnfehlstellung
- Psychische Belastung
- Nasenatmungsbehinderung bei Schnarchen und Schlafapnoe

Therapie

- Abbau der Belastungen
- bzw. Behandlung durch einen HNO-Arzt oder Zahnarzt



Zu Lerchen und Eulen

Lerchen = Morgentyp Tabelle mod. nach Zulley

abends müde
viele ältere Menschen
eher introvertiert
innerer Tag etwas kürzer als 24 h
schlechtere Anpassung an Schichtarbeit
eher Kurzschläfer
Schlafdauer meist stabil
meist ohne Schlafprobleme
wenig Probleme mit Arbeitszeit
fühlt sich tagsüber frisch
übt Sport gerne morgens aus
hat morgens Lust auf Sex

Eulen = Abendtyp

morgens müde
viele jüngere Menschen
eher extrovertiert
innerer Tag etwas länger als 24 h
Schichtarbeit besser verträglich
eher Langschläfer
Schlafdauer oft unterschiedlich
manchmal Schlafprobleme
manchmal morgendliche Anlaufschwierigkeiten
manchmal tagsüber müde
Sport lieber nachmittags und abends
Sex lieber abends und nachts

Nicht vergessen:

Die Vorbereitung auf den Schlaf beginnt bereits am Nachmittag!

