



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 (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)

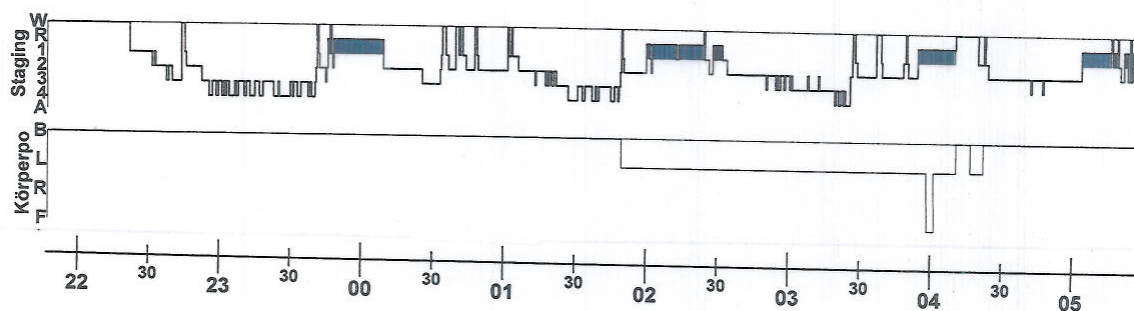
Kaffee

- 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

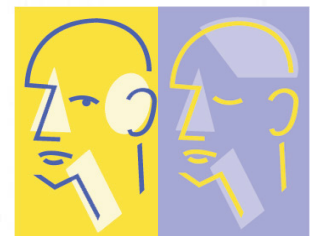


Welche Verhaltensmuster vor dem Schlafengehen stören das Einschlafen

- 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)



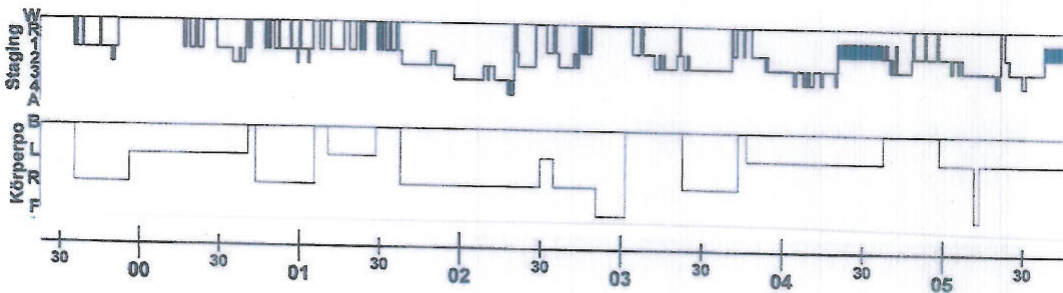
Wie schlafe ich schnellstmöglich wieder ein?

- 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 rhythmisches Bewegen 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 schmerzhaft 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
manchmal 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
meist keine 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!

