

Dr. med. Chris Winter

MÜDE WAR GESTERN

Wie du deine Schlafstörung
selbst behandelst und
wieder Schlaf findest

riva

pekte der Medizin zu hören. Daher eignet sich dieser Teil der Arztausbildung nicht für eine spannende TV-Serie. In meinem zweiten Studienjahr betrat ein Neurologe, der Schlafmedizin lehrte, unseren Vorlesungssaal und sagte uns, während der folgenden fünfzig Minuten würden wir etwas über Schlafstörungen lernen.

Ich erinnere mich noch gut an diese Vorlesung. Sie begann mit der Videoaufzeichnung eines Interviews eines älteren Paares. Die Frau weinte, als ihr Mann mit erstickter Stimme erzählte, dass er geträumt hatte, einen Hirsch durch seinen Stall zu jagen. Er erinnerte sich, dass er, als er den Hirsch eingefangen hatte und sich anschickte, dessen Kopf gegen die Stallwand zu drücken, aufwachte und den Kopf seiner Frau in der Hand hatte.

Das war ein Beispiel für eine REM-Schlaf-Verhaltensstörung, bei der die Motorik, die im Schlaf und im Traum normalerweise reduziert ist, aufrechterhalten bleibt. Der Neurologe besprach auch noch die Schlafapnoe, aber daran erinnere ich mich nicht mehr, weil ich, wie die meisten anderen Studenten, von dem Video, das wir soeben gesehen hatten, zu schockiert war, um noch aufpassen zu können.

So schnell wie die Vorlesung begonnen hatte, war sie auch wieder beendet. Das war der gesamte Umfang unserer Ausbildung zum Thema Schlaf und Ihr Hausarzt hat möglicherweise auch nicht mehr über den Schlaf gelernt. Dem Wissenschaftler Raymond Rosen zufolge erhalten die meisten Ärzte während ihres vierjährigen Medizinstudiums weniger als *zwei Stunden* Ausbildung über das gesamte Gebiet des Schlafes. Eine 2007 von Mihai Teodorescu und dem Schlafexperten Ronald Chervin durchgeführte Recherche ergab, dass der Schlaf in medizinischen Lehrbüchern dramatisch unterrepräsentiert ist. Wenn Sie bedenken, dass unsere Psychiatrie-Vorlesung über Männer, die über die Schuhe ihrer Ehefrauen fantasieren, dreißig Minuten dauerte, sehen Sie bereits, wie dramatisch unterrepräsentiert die gesamte Schlafmedizin in unserem Lehrplan war.

Trotz der oft nur minimalen Ausbildung im Bereich Schlafmedizin gehören Schlafstörungen zu den häufigsten Problemen, wegen denen Patienten einen Arzt aufsuchen. Dennoch kann für Ihren Arzt der Versuch schwierig werden, ein Problem zu behandeln, das etwas anderes beinhaltet.

tet als einen alten Burschen, der sich im Traum an Wildtieren vergreift. Das soll kein Angriff auf die Hausärzte dieser Welt sein. Da ihre Vergütung durch die Krankenversicherungen abnimmt und ihre Beiträge zu einer Versicherung gegen Kunstfehler steigen, sehen sie mehr Patienten innerhalb kürzerer Zeit. Häufig weisen ihre Patienten mehrere Diagnosen auf, die ärztliche Aufmerksamkeit verlangen, sodass Schlafprobleme nebensächlich werden. Einen Hausarzt dafür zu kritisieren, dass er Schlafstörungen nicht erfolgreich behandeln kann, wäre so, als sei man wegen einer schwierigen Entbindung über einen Pathologen verärgert – es ist einfach nicht deren Job.

Was also können Sie tun? Seien Sie klug und hören Sie auf, Ihre Informationen zum Thema Schlaf aus Zeitschriften zu beziehen, aus Schlafbüchern, die ein einfaches Thema kompliziert machen oder von Ihrem Nachbarn von nebenan. Es wird Zeit, dass Sie aufhören, sich über Ihren schlechten Nachtschlaf zu beklagen, und dass Sie Ihre irrigen Meinungen über den Schlaf über Bord werfen. Sie *können* den Schlaf verstehen und auch, warum er bei Ihnen nicht funktioniert. Sammeln Sie daher Ihre rezeptfrei erworbenen Schlafmittelchen zusammen und werfen Sie sie weg. Der Unterricht beginnt.

1.

WOZU IST DER SCHLAF NÜTZE? ZU ABSOLUT ALLEM!

Erinnern Sie sich an die Lückentext-Spiele aus Ihrer Kindheit wie bei »Onkel Otto sitzt in der Badewanne«? Ich liebte dieses Spiel. Die Blätter waren angefüllt mit Lückengeschichten. Die Mitspieler lieferten Adjektive, Verben und Substantive und heraus kam eine etwas unlogische, aber sehr lustige Geschichte.

Ich habe mir den Schlaf und seine Beziehung zu anderen medizinischen Störungen immer wie diese Lückentexte vorgestellt. Bei der Verbindung zwischen dem Schlaf und den vielen anderen Körpervorgängen gibt es praktisch keine Krankheit oder kein Organsystem, zu denen sich nicht irgendeine Art von Beziehung finden lässt. Sie glauben mir nicht? Machen Sie die folgende Übung, dann sehen Sie, was ich meine.

Lückentext zum Schlaf

Füllen Sie den folgenden Lückentext aus:

Warum guter Schlaf so wichtig ist

Nachts um _____ gehe ich gerne in mein _____ Bett.
(Uhrzeit) (Adjektiv)

Innerhalb kürzester Zeit _____ in einen _____ Schlaf.
(Verb) (Adjektiv)

Es ist ein guter Schlaf, weil schlechter Schlaf zu _____
(Erkrankung)

führen kann. Wissenschaftler haben kürzlich in einer _____ Stu-
(Adjektiv)

die über _____ beim Menschen gezeigt, dass es bei
(Körperteil, Plural)

einer Schlafdauer von weniger als _____ Stunden pro Nacht
(Zahl)

zu einem _____ Fall von _____ kommen kann.
(Adjektiv) (Erkrankung)

Lustig, oder? Das Erstaunliche an dieser Form von Lückentext zum Schlaf ist, dass es relativ wenige Möglichkeiten gibt, die Geschichte durch das Einsetzen von Wörtern so zu verfälschen, dass sie nicht mehr stimmt. Bei »Erkrankung« könnten Sie Hypertonie, Herzanfall, Schlaganfall, Adipositas, Diabetes, Krebs, Herzinsuffizienz, Migräne, Vorhofflimmern, Depression, Bettnässen oder neurodegenerative Erkrankungen und Gedächtnisstörungen wie die Alzheimer-Krankheit eingetragen haben. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen und alle Antworten ergeben einen Sinn! Stellen Sie sich beim Lesen dieses Buches den Schlaf als einen der grundlegenden Prozesse in Ihrem Körper vor, den Sie tatsächlich verändern können. Für mich sind die drei Hauptsäulen einer guten Gesundheit, über die wir eine gewisse Kontrolle ausüben können, folgende: Ernährung, kör-

perliche Bewegung und Schlaf. Der Schlaf ist ein erstaunlich wichtiger Vorgang in unserem Körper. Wenn Sie nur eine einzige Information aus diesem Buch für sich mitnehmen, dann bitte die Tatsache, dass Schlaf nicht die Abwesenheit von Wachheit ist. Anders gesagt ist der Schlaf nicht eine Art Lichtschalter im Gehirn, der entweder »On« (während Sie dieses Buch lesen, einen Kaffee trinken) oder »Off« (beim Schlafen) ist. Nachts, während Sie schlafen, vollbringt Ihr Körper erstaunliche Dinge.

Bevor ich über die Funktionsweisen des Gehirns spreche, muss ich Ihnen noch sagen, dass ich nicht nur Schlafexperte bin, sondern auch ausgebildeter Neurologe oder Gehirndoktor. Schlafexperten sind häufig Neurologen, es können aber auch Psychiater, Lungenfachärzte, Internisten/Allgemeinärzte und sogar Kinderärzte sein. Warum sollte sich ein Lungenfacharzt auf den Schlaf spezialisieren? Ich habe keine Ahnung. Der Schlaf scheint mir mit der Lunge ebenso viel oder wenig zu tun zu haben wie mit Niere oder Milz!¹ Auch wenn praktisch jedes Körpersystem oder Körperorgan in irgendeiner Weise vom Schlaf beeinflusst wird, liegt das Schlafzentrum doch im Gehirn. Dort entsteht der Schlaf und dort wird er kontrolliert. Schlaf ist ein neurologischer Prozess, beim Schlaf geht es also ums Gehirn. Daher werden wir auch dort beginnen, den Einfluss zu untersuchen, den schlechter Schlaf auf unseren Körper hat. Wenn Sie glauben, Ihre durchgemachten Nächte oder Ihr verrückter Schichtdienst sei keine große Sache, sollten Sie sich vielleicht besser setzen, bevor Sie weiterlesen. Schlechter Schlaf, der über längere Zeit besteht, ist wie eine misslungene Schönheitsoperation: riskant, teuer und alles andere als schön.

Schlaf und Gehirn

An einige Dinge aus dem Medizinstudium habe ich noch sehr lebhaftere Erinnerungen. Ich erinnere mich an den unverkennbaren Geruch des Konservierungsmittels für Leichen und wie schwer es war, das Fett von

1 Ich warte noch auf die Titelgeschichte im *Time*-Magazin »Wissenschaftler lüften das Geheimnis der Milz«.