

Im Einklang mit der Inneren Uhr - Schlafstörungen erfolgreich behandeln

Die Hirntumor-Selbsthilfegruppe lud Werner Cassel, welcher die Verhaltensmedizinische Therapie und Studienkoordination im Schlafmedizinischen Zentrum des UKGM leitet, ein, um mehr über den circadianen Rhythmus und Schlaf mit Hinweis auf mögliche Störfaktoren bei Schädelhirn-Erkrankungen zu erfahren.

Frank von der Heyde, Vorsitzender des neugegründeten Selbsthilfevereins, stellte die erste Frage im dialogischen Vortrag "Warum schlafen wir eigentlich?" Ruhe- und Aktivitätsphasen, so Cassel, fände man schon bei Bakterien und Insekten. Sogar Körperzellen „schlafen“ und „wachen“, da bestimmte Gene nur zu bestimmten Zeiten ein- und ausgeschaltet werden. So folge unser Schlaf-Wach-Verhalten einer Rhythmizität, der das ganze Leben unterworfen ist. Wir meinen zwar, dass wir Schlaf bewusst steuern, indem wir uns nachts hinlegen und morgens mit einem Wecker aufwachen. In Wahrheit findet aber eine spontane Synchronisation des Schlaf-Wach-Wechsels mit dem Licht-Dunkel oder dem Tag-Nacht-Wechsel statt. Dies geschieht nicht passiv, sondern wird u.a. von einem stecknadelgrossen Hirngebiet aktiv gesteuert. Die Uhr sitzt also im Kopf und gibt einen Takt vor. Der Hirnstamm, der den Neocortex steuert, den stammesgeschichtlich jüngsten Teil der Grosshirnrinde, beinhaltet das Aufwachzentrum. Nervenzellen im Thalamus, dem grössten Teil des Zwischenhirns, könnten helfen, das Einschlafen als auch das Aufwachen zu steuern.

Wenn diese oder andere für den Schlaf wichtigen Bereiche durch eine Erkrankung oder einen Unfall verletzt geholfen werden und bat Einzelgespräche und einen Besuch im Schlaflabor an.

Die meisten Schlafstörungen können jedoch erfolgreich und einfach behandelt werden. Hierzu wurden mit medialer Unterstützung die wichtigsten Punkte veranschaulicht.

1. Jeder hat einen individuellen Schlafrhythmus

Während des Schlafes erholen wir uns. Immer wenn wir krank werden, eine Verletzung haben oder uns von einer stressvollen Situation erholen, legen wir uns hin und versuchen zu schlafen. Hirnverletzte Menschen schlafen zunächst viel, und mit dem Grad der Erholung von der Verletzung erholt sich auch das Wachsein. Es scheint, als ob wir schlafen, um wach sein zu können.

Gesunde Menschen können nicht zu viel schlafen, sie wachen auf, sobald es genug ist.

2. Verstell deine innere Uhr nicht

„Der Mensch ist ein rhythmisch lebendes Wesen, wir wiederholen Dinge im 24-Stunden-Zyklus“, so Cassel. Wer diese Taktung durch einen Krankenhausaufenthalt, Stress, Schichtarbeit oder Feiern verschiebt, fühlt sich unwohl. Besser sei es, seine Innere Uhr so wenig wie möglich zu verstellen und auch am Wochenende einen Wecker zu stellen.

3. Denk nicht so viel über deinen Schlaf nach

Unter Druck könne keiner gut einschlafen. Wichtig sei, sich selbst nicht beim Einschlafen zu beobachten. Am besten schläft derjenige, der seinen Schlaf nicht zu ernst nimmt. Dazu gehöre auch, nicht auf die Uhr zu schauen. Die Zeit sollte egal sein. Am besten sei es, gar keine Uhr in der Nähe des Bettes zu haben.

4. Licht und Dunkel

Schlafen und Wachen entwickelten sich im Zusammenhang mit Tageslicht und nächtlicher Dunkelheit. Früher war der Mensch den ganzen Tag über im Freien. Hier ist er im Sommer einer Lichtintensität von über 100.000 Lux ausgesetzt, sogar im Schatten kommen noch über 40.000Lux und im Regen 10.000Lux an. Abends war es dunkel, es brannte ein Lagerfeuer, welches nicht mehr 30 Lux hatte. Wenn die Lichtintensität abnimmt, wandelt sich das Sonnen- und Glückshormon Serotonin, welches aus der Aminosäure Tryptophan gebildet wird, in das Ruhe- und Schlafhormon Melatonin um und der Mensch wird schläfrig.

Wären wir also den ganzen Tag im Freien und würden abends am Lagerfeuer zusammen sitzen, hätten wir kaum Schlafprobleme.

Das moderne Leben ist schlafstörend, so Cassel. Es findet in geschlossenen Räumen bei künstlichem Licht statt. Im Büro sind oft nur 100 bis 200 Lux, abends vor dem Computer oder

Fernseher herrschen jedoch ähnliche Werte. In einen gesunden Wach- und Schlaf-Rhythmus zu kommen, fällt dem Körper unter diesen Umständen sehr schwer.

Wer Schlafprobleme hat, sollte sich tagsüber so oft wie möglich im Freien aufhalten. „Viele machen den Fehler und putzen sich die Zähne im strahlend hellen Badezimmer“, so Cassel. Hier werden sie dann kurz vorm Schlafen schlagartig wieder wach. Besser sei es, abends beispielsweise Nachtlichter, warme und nicht unnötig helle Lichtquellen zu nutzen und das Smartphone aus oder wenigstens auf Nacht-Modus zu stellen.

5. Das Alter und der Schlaf

Im Alter nimmt die Melatoninausschüttung ab. Das läge an verschiedenen Faktoren. Einerseits an der Funktionalität des Auges. Erst seit wenigen Jahren sei bekannt, dass unsere Netzhaut nicht nur Zellen (Zapfen und Stäbchen), sondern auch lichtempfindliche Zellen beinhaltet, die ihre Informationen nicht wie bekannt an den visuellen Kortex, sondern an eine Hirnstruktur namens "Nucleus suprachiasmaticu" weiterleitet. Dieser Kern, ist die "Hauptschaltzentrale" unserer inneren Uhr, die viele rhythmische Vorgänge in unserem Körper steuert. Wenn die Augen schlechter und weniger lichtempfindlicher werden, so werden auch keine Licht-Informationen mehr ans Gehirn weitergeleitet und der Schlaf wird schlechter. Andererseits sind ältere Menschen häufig zu wenig draußen, so dass sie insgesamt weniger Licht abbekommen. Zu guter Letzt verkalkt auch noch die Zirbeldrüse mit dem Alter. In dieser wird Melatonin gebildet und mit dem Grad der Verkalkung nimmt die Menge der Produktion ab.

Wenn medizinisch nicht dagegen spricht, helfen im Alter häufig melatoninhaltige Arzneimittel, um den Schlaf zu verbessern.

6. Tipps für einen bessern Schlaf

Als Gruppe nahmen wir uns vor, alle Tipps für einen besseren Schlaf für drei Monate auszuprobieren:

Einen morgendlichen Spaziergang für 20min auch bei schlechtem Wetter.

Die regelmäßige fünfminütige Pause an der frischen Luft alle 90min.

Das Löschen aller hellen Lichter abends je nach Schlafenszeit zwischen 18:00 und 22:00 Uhr.

Den Erwerb von Nachtlichtern, besonders im Badezimmer.

Das Essen von gesunder tryptophanreicher Nahrung wie u.a. Käse, Fisch, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse oder Eiern während des Tages, jedoch nicht spät abends.

Das Ausschalten von Smartphones und Computern am Abend.

Falls der Schlaf trotz allem nicht kommen sollte, so Cassel, wäre es durchaus sinnvoll, neben möglichen Hirnschädigungen auch an andere Erkrankungen wie restless legs oder Atemprobleme zu denken.

Die Hirntumor-Selbsthilfegruppe bedankte sich herzlich bei Herrn Cassel für diese ausführliche und tiefgründigen Ausführungen.