



Foto: AdobeStock

## Schlafstörungen: Ursachen und Auswirkungen

Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Übergewicht und schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auslöser für schlechten Schlaf können etwa Schichtdienst, eine Depression oder auch die Wechseljahre sein.

Viele Menschen können nicht einschlafen, wachen während der Nacht immer wieder auf oder empfinden ihre Schlafdauer als zu kurz. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse klagt in der Gruppe der 40- bis 60-Jährigen jeder Dritte, er bekomme nicht genug Schlaf. Und in der Corona-Pandemie hat sich das Problem "schlechter Schlaf" offenbar in allen Altersschichten breit gemacht.

Daten der KKH (Kaufmännische Krankenkasse) zeigen, dass die Zahl der Diagnosen nicht organisch bedingter Schlafstörungen bundesweit von 2011 bis 2021 um rund 77 Prozent angestiegen ist. Vom Vor-Corona-Jahr 2019 zum zweiten Corona-Jahr 2021 gab es demnach deutschlandweit ein Plus von acht Prozent. Laut einer Umfrage der KKH bringen vor allem beruflicher Stress (bei 42 Prozent der Befragten) und private Sorgen (34 Prozent) die Menschen um den Schlaf.

### Schlechter Schlaf: Ab wann ist es eine Schlafstörung?

Nach Ansicht von Experten und Expertinnen leiden mehr als zehn Prozent der Deutschen unter unspezifischen Schlafstörungen. Weniger als 42 Stunden Schlaf pro Woche gelten als Schlafmangel. Können Betroffene mindestens dreimal pro Woche über einen Monat lang schlecht ein- oder durchschlafen und nicht erholt aufwachen, spricht man von einer Insomnie.

Wer häufig schlecht schläft, nicht einschlafen oder durchschlafen kann, hat ein bis zu 30 Prozent höheres Risiko, eine schwere Herz-Kreislaufkrankung wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall zu entwickeln. Wer im mittleren und höheren Alter weniger als fünf Stunden pro Nacht schläft, könnte laut einer neuen Studie ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen und in Folge ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Multimorbidität haben.

Eine weitere Studie deutet darauf hin, dass eine kurze Schlafdauer in der Lebensmitte mit einem erhöhten Risiko für eine Demenzerkrankung verbunden sein kann.

## Körperliche Ursachen von Schlafstörungen

Häufig hat eine Schlafstörung körperliche Ursachen wie Diabetes, Asthma oder eine Schilddrüsenfehlfunktion. Auch eine Depression, wechselnde Arbeitszeiten und Schichtarbeit können zu Schlafstörungen führen. In schlaflosen Nächten kann es zu einer depressiven Verstimmung kommen. Wer zwischen zwei und vier Uhr nachts noch wach ist, grübelt eher über Probleme nach, die tagsüber meist nicht so bedrohlich wirken.

## Wechseljahre können Schlafstörungen auslösen

Bei Frauen können die Wechseljahre der Auslöser von Schlafstörungen sein. Dann haben Frauen auch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, weil die gefäßschützende Wirkung der Östrogene wegfällt. Außerdem steigt in den Wechseljahren oft der Blutdruck.

## Schlaf ist wichtig für Immunsystem und Haut

Schlaf ist ein großer Faktor, um gesund zu bleiben:

- Im Schlaf ist das Immunsystem besonders aktiv im Kampf gegen Viren und Bakterien. Deshalb fühlt man sich zum Beispiel bei einer Erkältung oft so müde.
- Im Schlaf regeneriert sich die Haut, neue Hautzellen werden gebildet. Das sorgt am Morgen für ein frisches Aussehen. Bei Schlafmangel sieht die Haut verbraucht aus.

## Übergewicht durch zu wenig Schlaf

Wer im Durchschnitt weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, hat zudem ein erhöhtes Risiko, eine Zuckerstoffwechselstörung zu entwickeln. Außerdem schwinden auf Dauer die Kräfte.

Viele Menschen mit Schlafstörungen haben zudem nach einer durchwachten Nacht Heißhungerattacken, vor allem auf Süßes und Deftiges. Der Grund dafür liegt im Gehirn: Je müder wir sind, desto mehr Belohnungen will es haben. Snacks wirken wie Belohnungen. Und schon eine Nacht mit zu wenig Schlaf reicht, um das Hungergefühl durcheinander zu bringen. Das geht auf die Figur und das Körpergewicht.

## Für das Gehirn ist die Auszeit in der Nacht besonders wichtig

Unser Gehirn braucht regelmäßig Regenerationsphasen, in denen es nicht immer wieder von außen angesteuert wird. Außerdem wird das Gehirn im Schlaf "durchgespült". Ein erhöhter Lymphfluss sorgt dafür, dass Stoffwechselprodukte abtransportiert werden. Geschieht das nicht, nimmt das Gehirn auf Dauer Schaden.

## Wenig Schlaf, mehr Schmerz

Schlafmangel macht uns empfindlicher für Schmerzen. Das haben Forschende der University of California in Berkeley in einer Studie gezeigt. Die Haut reagiert nach einer schlaflosen Nacht sensibler auf Temperaturen. Was gestern noch erträglich war, tut auf einmal weh. Durch den Schlafmangel kommt im Gehirn die Verarbeitung von Schmerzsignalen durcheinander.

## Hoher Blutdruck in der Nacht

Bei Menschen, die schlecht schlafen, bleibt der Blutdruck nachts zu hoch und senkt sich nicht ab. Bei Schlafmangel bleibt außerdem die Herzfrequenz bei rund 80 Schlägen pro Minute, statt auf 50 bis 60 zu sinken. Beides wirkt sich negativ auf die Gefäße aus - das Risiko für Arteriosklerose steigt.

Besonders gefährlich sind Atemaussetzer in der Nacht (Schlafapnoe). Die Erkrankung steigert den Blutdruck, was zu einer Arteriosklerose und schließlich auch zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Das Risiko ist bei Menschen mit häufigen nächtlichen Atemaussetzern um das Dreifache erhöht.

## Ursachenforschung im Schlaflabor

Im Schlaflabor wird nach körperlichen Ursachen von Schlafstörungen gesucht, zum Beispiel der Schlafapnoe oder einem Restless-Legs-Syndrom. Dafür verbringen die Betroffenen eine Nacht im Schlaflabor, vollständig verkabelt und unter Videokontrolle.

## Schlafen in vier Phasen

Im Schlaf verarbeitet der Körper Erlebnisse und gibt Kraft für den nächsten Tag. Dabei durchläuft er einen Zyklus verschiedener Phasen:

- Die Einschlafphase dauert 5 bis 20 Minuten. In der Schlafphase entspannt sich der Körper noch mehr, die Pupillen werden enger, die Augenbewegungen kommen zum Stillstand, bei Schnarchern sind laute Atemgeräusche zu hören.
- In der Tiefschlafphase sammelt der Körper neue Kräfte und erholt sich. Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, der Kreislauf und die Muskulatur erholen sich.
- In der Traumschlafphase bleiben die Muskeln schlaff, die Körperreflexe sind ausgeschaltet. Dafür arbeitet das Gehirn: Die Pupillen weiten sich, die Augen rollen schnell und unkontrolliert (Rapid Eye Movement). Auch diese sogenannte REM-Phase ist wichtig, denn sie ermöglicht es, Gedächtnisinhalte festzuhalten.

Nach etwa anderthalb Stunden beginnt der Zyklus erneut. Bis zum Aufwachen wiederholen sich die Phasen bis zu fünf Mal. Für die Erholung zählen besonders die ersten vier Stunden.

## Hilfe bei Schlafstörungen

Schlafstörungen können sehr belastend sein. Diese Tipps können helfen, besser in den Schlaf zu finden:

- Schlafzimmer gut lüften
- Kein Fernsehen direkt vor dem Einschlafen
- Das Bett nur zum Schlafen nutzen
- Abendessen nicht zu kurz vor dem Einschlafen einnehmen
- Meditationspodcast hören
- Bei Durchschlafstörungen nachts nicht auf die Uhr sehen

Störungen beim Ein- und Durchschlafen können vielfältige Ursachen haben. Wer über einen längeren Zeiträumen an Schlafstörungen leidet, sollte einen Facharzt oder eine Fachärztin aufsuchen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schlafstoerungen-Ursachen-und-Auswirkungen-,schlafen146.html>