

# «SCHLAF FÖRDERT DIE GESUNDHEIT»

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Während der Nachtruhe arbeitet unser Körper auf Hochtouren, damit wir morgens wieder fit sind. Kein Wunder, dass die Liste der physischen und psychischen Folgen von gestörtem Schlaf lang ist.

**E**gal, wie wenig oder wie viel jemand benötigt: Ganz ohne Schlaf kommt niemand aus. Wer schlafen geht, legt sich zwar zur Ruhe. Doch selbst während der tiefsten Entspannungsphase ist der Körper nicht inaktiv. Im Gegenteil: Nach dem Einschlafen durchlaufen Körper und Bewusstsein verschiedene Schlafphasen, die sich im Laufe der Nacht mehrmals wiederholen. «Wie wichtig Schlaf für den Körper ist, zeigt sich daran, dass die allermeisten Lebewesen schlafen», erklärt der Neurologe und Schlafmediziner Dr. med. Andreas Schweikert, der ab Januar die Leitung

des Schlaganfall-Ambulatoriums an der Klinik Hirslanden übernimmt. Und das, obwohl sie im Schlaf verwundbarer sind.

## GEHIRN REINIGT SICH ÜBER NACHT

«Zu den wichtigen Prozessen, die während des Schlafens stattfinden, zählen die Reparatur und die Regeneration von Zellen, die Ausschüttung bestimmter Hormone die den Stoffwech-

sel regulieren, und die Veränderung in der Hirnstruktur selbst», erklärt Dr. Schweikert. Im Schlaf findet auch die Gedächtniskonsolidierung statt. «Eine Untersuchung hat gezeigt, dass Probanden mit einem Schlafdefizit eine deutlich schlechtere Gedächtnisleistung erbrachten als die gut ausgeschlafenen Studienteilnehmenden».



Im Schlaf arbeitet der Körper auf Hochtouren: Zellen werden repariert, der Stoffwechsel reguliert und das Gehirn gereinigt. Kein Wunder, dass Schlafstörungen die Lebensqualität und die Lebenserwartung mindern.



Dr. med. Andreas Schweikert,  
Facharzt für Neurologie

erklärt der Schlafexperte. Daneben dient vor allem auch der Traumschlaf der Verarbeitung von Emotionen und ist wichtig für eine ausgeglichene und stabile Psyche.

Das Gehirn verfügt zudem über ein System, das Proteinreste und andere giftige Abfallstoffe ausspült. Das glymphatische System, also unser System zur Entsorgung zellulärer Abfallstoffe, pumpt dazu vor allem während des Schlafes Flüssigkeit durch das Gehirn und entsorgt sie. «Die Entsorgung dieser Abfallstoffe beeinflusst die Alterung des Gehirns positiv und reduziert das Risiko, an Demenz zu erkranken», so der Neurologe. Wer nicht ausreichend schläft, schwächt damit das Immunsystem. «Schlaf fördert folglich die Gesundheit auf sehr vielen Ebenen», resümiert Schweikert.

### SCHLAFSTÖRUNGEN MIT FOLGEN

Es überrascht daher nicht, dass ein gestörter Schlaf zahlreiche körperlichen

#### NEUES ZENTRUM FÜR SCHLAF- UND STRESSMEDIZIN

Am 1. Januar 2022 öffnet an der Klinik für Neurologie Hirslanden das neue **Zentrum für Schlaf- und Stressmedizin** unter der Leitung von PD Dr. med. Philip Valko. Zum Leistungsangebot gehören diverse Schlafstörungen und Stresserkrankungen, unter anderem:

- Schlaf-Apnoe-Syndrom
- Restless-Legs-Syndrom
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Depression und Burnout
- Angst- und Panikerkrankungen
- Suchterkrankungen

und seelischen Folgen hat. Akuter Schlafentzug kann nicht nur zu Konzentrationsschwierigkeiten und verminderter Leistungsfähigkeit führen. Wer zu wenig schläft, wird auch zunehmend gereizter und launischer. Vor allen Dingen die Folgen eines langfristig gestörten Schlafes sind gravierend. Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Hormone, Stoffwechsel und andere Körperfunktionen geraten durcheinander, und das Entstehen chronischer Erkrankungen wird begünstigt.

Wie viele Menschen tatsächlich unter Schlafstörungen leiden, lässt sich nicht genau beziffern. Was aber sicher ist: Sie kommen sehr häufig vor und beeinflussen zunehmend die Lebensqualität und die Lebenserwartung. Am häufigsten ist der Schlaf durch eine Insomnie gestört, eine Ein- und Durchschlafstörung. «So eine Schlafstörung kann durch mangelnde Schlafhygiene oder Stress ausgelöst werden und kann häufig gut nichtmedikamentös behandelt werden», weiss Schweikert. Doch auch andere Schlaferkrankungen wie Schlafapnoe können die Ursache eines gestörten Schlafes sein. Schlafapnoe, bei der es zu regelmässigen Atemaussetzern während des Schlafes kommt, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unbehandelt kann Schlafapnoe zu Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt führen und die Lebenserwartung um Jahre verringern. Daneben existiert noch eine grosse Zahl anderer Störungen des Schlafes mit ganz unterschiedlichen Symptomen.

## SO FÖRDERN SIE IHRE SCHLAFQUALITÄT

### Tipp 1: Achten Sie auf regelmässige Bettzeiten

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist ein fragiles Gleichgewicht. Versuchen Sie, die Bettzeiten möglichst wenig zu variieren und vor allen Dingen immer rechtzeitig zu Bett zu gehen.

### Tipp 2: Gönnen Sie sich genug Schlaf

Schlaf kann nur sehr begrenzt nachgeholt werden. Es lohnt sich deshalb, jede Nacht sieben bis acht Stunden zu schlafen.

### Tipp 3: Vermeiden Sie Koffein und Nikotin

Beides sind anregende Substanzen, die auch dann noch im Körper zirkulieren, wenn ihre Wirkung nicht mehr direkt spürbar ist.

### Tipp 4: Verzichten Sie am Abend auf Alkohol und schweres Essen

Alkohol stört den Schlaf nachhaltig und verkürzt ihn deutlich.

### Tipp 5: Weg mit den elektronischen Geräten

Der hohe Blaulichtanteil in Displays hemmt die Ausschüttung von Melatonin, jenem Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert.

Umso wichtiger ist es, Schlafstörungen ernst zu nehmen. Neurologe Andreas Schweikert rät dazu, auch den eigenen Leidensdruck als Gradmesser zu nehmen, um den passenden Zeitpunkt für einen Besuch beim Schlafspezialisten zu wählen. Dabei gilt es auch auf Tages Symptome wie Tagesmüdigkeit und Tageschläfrigkeit zu achten. «Wer im Auto oder in einer anderen Situation, die volle Aufmerksamkeit verlangt, eine Sekunde einnickt, bringt sich selbst und andere damit unter Umständen in Lebensgefahr. Entsprechend sollte man es nie so weit kommen lassen», warnt der Neurologe. ■

as