



Wie schläft man (sich) gesund?

Der Westerwälder Mediziner Pöhlau spricht über Kniffe für eine erholsame Nacht und über krankhafte Störungen – Wenn der Mann seine Frau im Schlaf immer wieder boxt

Es ist das Ende eines langen Arbeitstags für Dr. Dieter Pöhlau, Chefarzt an der DRK-Kamillus-Klinik in Asbach (Kreis Neuwied), und für den Redakteur der Rhein-Zeitung. Doch während Pöhlau beim Videointerview wirkt, als sei er gerade aufgestanden, braucht der Interviewer erst mal eine Tasse Tee, um dem Westerwälder Schlafmediziner Fragen über erholsame Nächte und krankhafte Schlafstörungen zu stellen. Da ist es gut, dass Pöhlau einige Tipps gegen Tagesmüdigkeit parat hat. Und er öffnet das Kuriositätenkabinett der Schlafmedizin. Dazu gehört die Geschichte des Mannes, der vom Boxen träumt und nächstens seine neben ihm liegende Ehefrau traktiert. Warum er das tut, erzählt der Mediziner im Interview mit unserer Zeitung:

Dr. Pöhlau, schlafen Sie gut?
Ja.

Wie machen Sie das?

Ich schlafe schon immer gut. Ich kann relativ gut entspannen. Früher habe ich sogar autogenes Training unterrichtet. Wenn ich mich hinlege, kann ich meist sehr gut abschalten. Es passiert mir ganz selten, dass ich den Tag mit in die Nacht nehme und schlecht schlafe.

Sehr beneidenswert. Was raten Sie den vielen Menschen, die unter Schlafstörungen leiden?

Es gibt Regeln der Schlafhygiene: Man sollte sein Bett frei von störenden Einflüssen halten – möglichst kein Fernsehen im Schlafzimmer, nicht im Bett arbeiten, dort nichts beruflich Belastendes lesen. Das Schlafzimmer sollte gut temperiert sein. Welche Temperatur die richtige ist, muss jeder selbst herausfinden. Generell sollte sie etwas niedriger sein. Wichtig ist aber, dass die Füße warm sind. Unter der Decke braucht man eine Wohlfühltemperatur. Da kann auch eine Wärmflasche helfen. Wer kalte Füße hat, sollte sich Socken anziehen oder abends ein warmes Fußbad nehmen. Denn oft verhindern kalte Füße, dass wir schnell einschlafen. Lichtempfindliche Menschen sollten ihr Schlafzimmer abdunkeln. Wer sehr geräuschempfindlich ist und eine eher laute Umgebung hat, sollte eventuell mit Ohrstöpseln schlafen. Wenn man merkt, dass man über den Tag grübelt, sollte man versuchen, dieses Nachdenken aktiv mithilfe einer Entspannungstechnik zu unterbrechen. Dabei kann man sich bewusst auf die Arme oder seine Atmung konzentrieren. Oder man setzt sich auf den Grübelstuhl.

Was ist das?
Wenn man anfängt zu grübeln, sollte man das nicht im Bett tun, sondern sich in den Grübelstuhl setzen. Wenn man zu Ende grübelt hat, legt man sich wieder ins

Bett. Auf keinen Fall sollte man aufstehen und sich vor den Fernseher setzen.

Eine Freundin erzählte mir neulich: Früher habe es sie immer gequält, wenn sie nachts aufgewacht ist, und sie habe dann krampfhaft versucht, wieder einzuschlafen, oft erfolglos. Der Tag sei dann aber trotz Müdigkeit ganz gut verlaufen. Heute setze sie sich in einer schlaflosen Nacht mit einem Buch aufs Sofa und schlafe danach wieder. Eine gute Strategie?

Ja. Problematisch ist, wenn man aufwacht und sich einredet: „Oh Gott, jetzt bin ich wieder aufgewacht. Ich werde heute Nacht zu wenig schlafen, der nächste Tag wird furchtbar sein.“ Denn es kann passieren, dass man mal zu kurz schläft und in der nächsten Nacht viel länger. Der Körper holt sich den Schlaf meist zurück. Das wichtigste Kriterium beim Schlaf ist, ob er erholsam ist und man fit aufwacht. Man sollte auf seinen Kör-

per hören. Es gibt Menschen, die nur sechs Stunden Schlaf brauchen, andere neun oder zehn.

Ich habe neulich nachts geprübelt und dann eine To-do-Liste für den nächsten Tag notiert, um die Gedanken aufzuschreiben, die mich gequält haben. Danach bin ich wieder eingeschlafen. Auch gut?

Ja. Sie haben vermutlich beim Aufschreiben gemerkt, dass Sie alles gut bewältigen können. Dann konnten Sie wieder beruhigt einschlafen. Gefährlich wird es, wenn man dauerhaft überlastet ist und sich jeden Tag eine To-do-Liste notiert, die einen überfordert. Dann sollte man überlegen, was man weglassen kann.

Wann ist Schlaf gesund?

Ich wache auf und fühle mich fit, der Schlaf ist also erholsam. In der

Schlafmedizin haben wir oft Patienten, die unter Tagesmüdigkeit leiden. Sie sind müde, fühlen sich nicht gut und können sich schlecht konzentrieren. Gefährlicher ist die Tagesschläfrigkeit. In Konferenzen gibt es immer wieder Teilnehmer, die einnicken. Tagesschläfrigkeit ist viel problematischer als viele denken. Einschlafattacken am Steuer verursachen vermutlich mehr tödliche Unfälle als Alkohol. Wer einnickt, wenn er wach sein sollte, der sollte sich im Schlaflabor untersuchen lassen. Oft steckt hinter Tagesmüdigkeit oder Tagesschläfrigkeit eine schlafbezogene Atemstörung, die durch eine nächtliche Beatmung mittels Maske gut behandelt werden kann.



Dieter Pöhlau
Foto: Kamillus-Klinik

Was passiert im Schlaf mit uns?
Viele halten den Schlaf für einen passiven Zustand. Das Gegenteil

ist der Fall. Es passiert sehr viel, während wir schlafen. Hormone verändern sich. Im Schlaf finden Immunprozesse statt. Das Gehirn reinigt sich. Abbauprodukte können im Schlaf besser beseitigt werden. Das Gedächtnis konsolidiert sich, Irrelevantes wird gelöscht, Relevantes wird gestärkt. Das Gehirn ist im Schlaf wach und überwacht die Umgebung. Wenn im Schlafzimmer eine Katze schreit, ist man hellwach. Wenn es Geräusche sind, die das Gehirn kennt, schläft man oft weiter. Daher braucht Schlaf Ruhe.

Corona, Ukraine, Klima: Was machen Krisen mit unserem Schlaf?
Die Zahl der Schlafgestörten nimmt zu. Wenn diese Krisen seelischen Stress verursachen, belasten sie auch den Schlaf. Denn Stress macht wach. Das sieht man auch an der Schlafarchitektur: Im Schlafabor sehen wir, dass Betroffene von tiefen Schlafschichten in höhere kommen oder sogar wach werden.

Was sind die häufigsten Störungen?
Insomnien: Betroffene können schlecht in den Schlaf finden oder nach dem Aufwachen schlecht wieder einschlafen und fühlen sich am Morgen nicht fit. Das kennen viele. Zum Problem wird es, wenn man darunter längere Zeit leidet.

Es gibt offenbar Fälle, wo Menschen ihre Träume im Schlaf wahr werden lassen, den Partner etwa boxen. Was verbirgt sich dahinter?

Sie meinen das Ausagieren von Träumen – die REM-Schlafverhaltensstörung. Der REM-Schlaf ist der Traumschlaf, bei dem eine schnelle Augenbewegung stattfindet. Wenn man in dieser Phase träumt, hat der Gesunde eine Schlafähmung. Das heißt: Wir träumen, dass wir boxen, aber der Muskeltonus ist zu schlaf, um mit den Fäusten zu schlagen. Bei manchen ist diese Schlafähmung gestört. Sie träumen nicht nur, dass sie boxen oder singen, sondern tun es auch. Vor Kurzem hat sich eine Frau bei mir beklagt: „Mein Mann war immer so lieb, jetzt schlägt er mich immer nachts.“ Der Mann hat sie mit großen Augen angeschaut und gesagt: „Ich tue dir doch nichts!“ Sie antwortete: „Doch, du hast mich geboxt.“ Es war der Ehe sehr zuträglich, dass ich der Frau versichern konnte, dass ihr Mann nicht böse ist, sondern eine REM-Schlafverhaltensstörung hat. Diese Störung ist oft Vorboten einer neurodegenerativen Erkrankung wie Parkinson. Man kann die REM-Schlafphase mit Medikamenten vermindern. Den Prozess stoppen kann man aber noch nicht, weil es noch keine antidegenerative Therapie gibt.

Hintergrund

Atemlos in der Nacht, hundemüde am Tag: So lindert eine Maske Wolfgang Palms Schlafapnoe

Es gab Zeiten, da ist Wolfgang Palm in einer Nacht 90-mal pro Stunde die Luft weggeblieben. Oft waren es nur Bruchteile von Sekunden. Manchmal aber hat es fast zwei Minuten gedauert, bis sein Gehirn Alarm geschlagen hat, weil der Sauerstoffgehalt im Blut deutlich zu niedrig war. „Dann wurde ich von einem ganz grausigen Geräusch wach, da geht alles auf. Dann ist das Schnarchen wie eine Explosion. Meine Frau stand kerngerade im Bett.“ Palm krächzt ganz schief, wenn er das Geräusch heute nachmacht. Doch nicht das Schnarchen trieb ihn 2008 zum Arzt, sondern seine Tagesschläfrigkeit – Folge der nächtlichen Atemaussetzer. „Ich bin morgens um 8 Uhr aufgewacht und habe um 10 Uhr schon wieder auf der Couch gelegen, weil ich hundemüde war“, erzählt der 70-Jährige aus Waldesch (Kreis Mayen-Koblenz). Erst denkt er, dass die Müdigkeit Folge seiner Post-Polio-Erkrankung ist – als Kind litt er an Kinderlähmung, was ihn bis heute unter anderem mit Fatigue quält. Eine ambulante Somnografie (Schlafprofilanalyse) in seinem eigenen Bett, bei der Atmung und die Atemaussetzer gemessen werden, kommt zu einem anderen Ergebnis: Schlafapnoe.

Die nächtlichen Atemaussetzer sind laut dem Westerwälder Schlafmediziner Dr. Dieter Pöhlau eine der häufigsten krankhaften Schlafstörungen. „Bei manchen Betroffenen sind die Atemwege von Natur aus eng oder sie nehmen am Abend Medikamente, die zu einer Entspannung der

Schlundmuskulatur führen, oder sie trinken Alkohol. Das Risiko für eine Schlafapnoe steigt nahezu linear mit dem Körpergewicht.“ Obstruktive Schlafapnoe ist laut Pöhlau die häufigste Variante: „Im Schlafabor sehen wir, dass sich Brustkorb und Bauch bewegen, es aber keinen Atemfluss gibt. Die Folge ist, dass der Stresslevel steigt. Die Sauerstoffsättigung im Blut sinkt um einige Prozentpunkte. Wenn der Stress zu hoch ist, atmen die Betroffenen tief durch. Durch den Stress steigt der Blutdruck, die Herzfrequenz ist erhöht. Damit steigt auch das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte deutlich. Und: Wenn das Gehirn nachts zu wenig Sauerstoff bekommt, werden Stoffwechselprodukte nicht optimal wegtransportiert. Falsche Eiweiße, die sich im Gehirn ablagern, erhöhen das Risiko für Alzheimer-Demenz oder Parkinson.“

Wolfgang Palm verbringt 2008 fünf Nächte im Schlafabor in der Hufeland-Klinik in Bad Ems und erfährt viel über seinen Schlaf und seine Atmung. Er leidet unter einer Mischform der obstruktiven und der zentralen, neuronal bedingten und eher seltenen Schlafapnoe – „nicht nur die Muskulatur in meinem Schlund spielt nicht mit, sondern auch mein Gehirn“.

Die zweite Nacht verbringt er mit Maske. Pöhlau erklärt: „Die Maske ist mit einem Schlauch an eine Maschine angeschlossen, die den Druck in den Atemwegen erhöht. Das führt erstens dazu, dass die Schleimhaut abschwillt, weil der Druck höher ist. Zweitens füllt sich die Lunge so besser mit Sauerstoff.“ Doch bei Wolfgang Palm funktioniert das Gerät, das einen gleichen Druck beim Ein- und Ausatmen gibt, nicht. In der dritten Nacht wird seine Maske daher

an ein Gerät angeschlossen, das mehr Druck beim Einatmen gibt und weniger beim Ausatmen. Heute bekommt er beim Einatmen einen Druck von 21,5 Hektopascal, beim Ausatmen nur 12. Und Palm braucht Zeit, um mit der Maske zurechtzukommen: „Das ist am Anfang unangenehm. Die Maske ist ein Fremdkörper. Und der Rhythmus der Atmung verändert sich ein bisschen. Aber nach vier bis sechs Wochen schläft man mit der Maske, als wenn man sie gar nicht hätte, auch auf dem Bauch.“

Palm, der damals viel Unterstützung in der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Koblenz und Umland bekommt und diese seit 2015 mit zwei Mitstreitern leitet, rät Masken-Neulingen, sich viel Zeit bei der Wahl der richtigen Variante zu lassen. „Ich habe bestimmt zehn Masken getestet. Man muss sie wie Schuhe ausprobieren. Wenn sie zwei Nächte lang nicht funktionieren, sollte man eine andere testen.“ Doch die Wirkung der Maske hat Palm schon nach zwei Wochen gespürt: „Ich war vormittags plötzlich noch wach. Ups, habe ich gedacht, die Couch ruft ja gar nicht mehr.“ Wenn er jetzt einmal pro Jahr eine ambulante Somnografie macht, zählt das Gerät nur noch zwei Aussetzer pro Stunde. „Bis zu zehn sind normal.“ Und in der Nacht? „Meine Frau sagt nicht mehr, dass ich schnarche, sondern dass die Maske manchmal pfeift. Das kann passieren, wenn der Silikonauflauf verrutscht. Bei dem Druck pfeift es dann.“ Aber sein Atem explodiert nicht mehr. Christian Kunst



Mithilfe dieser Maske kann Wolfgang Palm, der unter Schlafapnoe leidet, heute nahezu ohne Atemaussetzer durchschlafen. Foto: Sascha Ditscher

Was können wir alle tun, damit unser Schlaf wieder gesünder wird?

Entspannungstechniken sind sehr wichtig – ob autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Yoga. Wir sollten ein besseres Gefühl für unseren Körper entwickeln – spüren, wenn wir angespannt sind. Aber in einer Gesellschaft, in der Angst vor steigenden Preisen, Jobverlust, Corona oder Krieg immer mehr zunimmt, ist es klar, dass viele schlechter schlafen. Alles, das eine Gesellschaft glücklicher macht, entspannt und entschleunigt, hilft daher auch dem Schlaf.

Herr Dr. Pöhlau, schlafen Sie gut? Sie auch!

Das Gespräch führte Christian Kunst

⊕ An diesem Samstag, 24. September, findet von 10 bis 15 Uhr der 1. Koblenzer Schlaftag statt. Auf Einladung der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Koblenz und Umland sprechen von 10 bis 15 Uhr im Haus Horchheimer Höhe in Koblenz mehrere Experten. Um Anmeldung wird gebeten unter der E-Mail-Adresse schlafapnoekoblenz@aol.com