

Schlafstörungen in der aktuellen Wissenschaft

Alte Mythen und Corona

#Schlaf #Schlafstörungen #Insomnie #Schlafveränderungen als Biomarker
#Einfluss von COVID-19 auf den Schlaf

Michael Petersen

Insomnie gehört weltweit zu den häufigsten Erkrankungen. Schlafstörungen finden immer mehr Beachtung in der Medizin.

Schlafstörungen sind zu einer richtigen Volkskrankheit geworden und es wundert wohl niemanden, dass sie unter dem Einfluss der Pandemie noch stärker zugenommen haben. Folglich war die wissenschaftliche Berichterstattung auch zu diesem Thema in den letzten Monaten deutlich von COVID-19 geprägt. Doch es gibt noch eine Reihe weiterer Erkenntnisse, die Schlafstörungen in ein neues Licht treten lassen.

Schlafstörungen (Insomnie) dürften zu den weltweit häufigsten Störungen zählen. In Deutschland kämpfen fünf bis zehn Prozent der Menschen über einen längeren Zeitraum damit und haben ein doppelt so hohes Risiko, Angststörungen und Depressionen zu entwickeln. Die Bedeutung dieses Krankheitsbildes wird dadurch gewürdigt, dass die WHO ab 2022 für Schlaf-Wach-Störungen ein eigenes Kapitel in den Diagnoseschlüssel aufnimmt [1].

Grundsätzlich kann alles, was das Leben unsicher macht, den Schlaf beeinträchtigen. Dies gilt vor allem hinsichtlich privater Sorgen. Das Weltgeschehen dagegen wirkt sich häufig erst dann auf den Schlaf aus, wenn es den privaten Sektor betrifft, berichtete die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Die DGSM räumt auch mit einigen Mythen auf: So ist die Empfehlung, acht Stunden zu schlafen, überholt. Die Schlafdauer hängt einzig vom individuellen Schlafbedürfnis ab und lässt sich leicht daran erkennen, wie man sich tagsüber fühlt. Und auch der Schlaf vor Mitternacht ist nicht unbedingt der gesündere. Denn auch das hängt vom jeweiligen Menschentyp ab [2].

Virusinfektionen können zu Schlafstörungen führen

Virusinfektionen sind häufig dann der Auslöser von Schlafstörungen, wenn es durch sie zu neurologischen Folgen kommt. Dies ist beispielsweise aktuell bei COVID-19 der Fall. In einer britischen prospektiven Kohortenstudie gaben 24 Prozent der Untersuchten Schlafstörungen als Folge an, und zwar auch nach milden Verläufen der Krankheit [3].

Obwohl Corona-Infektionen bei Kindern und Jugendlichen üblicherweise glimpflicher ablaufen, kann auch bei ihnen Long Covid auftreten, mit entsprechend schwerwiegenden Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen. Darauf weist die Technische Universität Ilmenau hin [4].

Nach Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin hat mehr als jeder Zweite Schlafprobleme durch die pandemische Situation. Hintergrund sei die Ungewissheit der pandemischen Situation, die für eine immense Anspannung sorgt und den Schlaf beeinträchtigt [5].

Auch die Medizinische Universität Innsbruck berichtete davon, dass sich inzwischen die Schlafstörungen als Folge von COVID bestätigt haben. Diese treten vorwiegend als Einschlafstörungen, zu frühes Aufwachen und nicht erholsamen Schlaf auf. Bei manchen Betroffenen sind sie als Traumafolge einzuordnen. Aufschlussreich waren die Ergebnisse im Schlaflabor, die auf eine Beteiligung des zentralen Nervensystems hinwiesen. So war bei manchen Probanden auffällig, dass der Muskeltonus nicht aufgehoben war, sondern vermehrt muskuläre Aktivität zeigte [6].

Wie stark sich die Traumatisierung durch COVID-19 auswirkt, ergaben Erhebungen der Universität Innsbruck bei Eltern, wonach sich die Beschwerden durch Schlafstörungen bei den Kindern mehr als verdoppelt hätten [7].

Die Schlafstörungen nach Covid-19 beruhen jedoch nicht nur auf traumatischen Ursachen, sondern auch auf pathophysiologischen Mechanismen, beispielsweise durch die direkte Einwirkung der Virusinfektion auf das Zentralnervensystem. Ebenso können neurologische Veränderungen und Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus aufgrund der Immunantwort eintreten – vor allem mit Langzeitwirkung. Bei Untersuchungen von 1.733 Patienten der ersten Welle in Wuhan gaben sechs Monate nach Krankenhausentlassung 26 Prozent an, unter Schlafstörungen zu leiden. Bei entsprechenden Erhebungen in Italien lag die Quote sogar bei 40 Prozent [8].

Besonders hart trifft es Menschen, die schon vor Corona unter neurologischen Erkrankungen litten. Beispielsweise gehören Schlafstörungen zur Parkinsonerkrankung ohnehin als Begleitsymptomatik dazu. Leicht verständlich, dass die beschriebenen Auswirkungen hier noch deutlicher auftreten [9].

Wichtig sei es, in belastenden Situationen auf einen geordneten Schlaf-Wach-Rhythmus zu achten, rät die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Wer länger im Bett liegen bleibt oder sich tagsüber hinlegt, riskiert zunehmende Schlafstörungen [10].

Es ist allgemein bekannt, dass ein ausreichender und erholsamer Schlaf wichtig für das Immunsystem ist, für seine Regulation und Schlagkraft. Es wird davon ausgegangen, dass im Schlaf das Gleichgewicht der Entzündungsmediatoren und bestimmte Funktionen der Abwehrkräfte wiederhergestellt und in Gang gesetzt werden. Daraus schlussfolgern die Experten der DGSM, dass die Immunantwort nach einer Impfung möglicherweise erfolgreicher ausfällt. Studien zu früheren Impfungen haben einen positiven Effekt des Schlafes auf die Bildung von Antikörpern gezeigt [11].

Weitere ursächliche Einflussfaktoren bei Schlafstörungen

- ▶ Bekanntlich treten Infarkte von Herz und Gehirn (Schlaganfall) gehäuft in den frühen Morgenstunden auf. Dazu gibt es inzwischen eine mögliche Erklärung: So gibt es Anhaltspunkte dafür, dass bestimmte Schlafcharakteristiken das Risiko erhöhen, einen Infarkt zu erleiden. Im Rahmen einer sogenannten ACROSSS-Studie (Acute Coronary Syndrome, Stroke an Sleep) sollen diese Charakteristiken herausgefunden werden, aber auch solche, die möglicherweise vorbeugen können [12].
- ▶ Auch die Langzeitfolgen einer Gehirnerschütterung – Post Concussion Syndrom (PCS) – können, neben vielen weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen, zu Schlafstörungen führen, so die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung [13].
- ▶ Neue Studien besagen, dass das Blaulicht der PC-Bildschirme oder Smartphone-Displays den Schlaf doch nicht beeinträchtigt. Dazu sei die Beleuchtungsstärke (500 Lux bei 50 cm Abstand) im Vergleich zu der natürlichen Beleuchtungsstärke

im Freien (5.000 Lux) viel schwächer. Dennoch empfehlen die Wissenschaftler, die Helligkeit der Geräte vor dem Einschlafen zu reduzieren [14]. Ganzheitsmediziner werden ihre kritische Haltung zu diesem Thema sicherlich nicht aufgeben.

- ▶ Wenn es juckt und beißt, kann einem auch das den Schlaf rauben. So sind Schlafstörungen oftmals Begleiterscheinungen einer Neurodermitis-Erkrankung. In diesen Fällen ist es sinnvoll, die Schlafumgebung besonders aufmerksam zu untersuchen, um mögliche zusätzliche Reize, die das Hautjucken verstärken können, zu identifizieren [15].
- ▶ Medikamente können als Nebenwirkungen Schlafstörungen hervorrufen, so beispielsweise Betablocker, die zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingenommen werden. Dies ergab eine Meta-Analyse, bei der die Daten von über 53.000 Personen aus 285 Einzelstudien ausgewertet wurden [16].
- ▶ Stress fördert Schlafstörungen. Führungskräfte scheinen davon besonders betroffen zu sein. Immerhin gaben 71 Prozent der befragten Führungskräfte, die häufig an der Grenze der Leistungsfähigkeit arbeiten, an, unter entsprechenden Beschwerden zu leiden, wozu auch Schlafstörungen gehören [17].
- ▶ Schlafstörungen bei jungen Menschen können ein Warnzeichen für Bluthochdruck sein. Davor warnt die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V. [18]
- ▶ Bei Kindern und Jugendlichen sind Schlafstörungen ein gravierender Risikofaktor für die psychische Gesundheit und können zu entwicklungsneurologischen und psychischen Störungen führen. Hierbei wirkt die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse – HPA-Achse – mit. Bei häufigem und lang anhaltendem Stress kann es zur Dysfunktion der HPA-Achse kommen. Dies führt zu einer besonders geringen Cortisolaktivität. Betroffene berichten von mehr Schlafproblemen [19].
- ▶ Schlafstörungen können bei Frauen in den Wechseljahren für ihre Blutgefäße besonders gefährlich werden. Die Umstellung des Hormonhaushalts, insbesondere der sinkende Östrogenspiegel, kann bei vielen Frauen das Risiko für einen Bluthochdruck erhöhen [20].
- ▶ Die Auswertung der Daten von fast 8.000 Teilnehmern einer Langzeitstudie hat ergeben, dass bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr das Demenzrisiko bei einer zu geringen Schlafdauer von weniger als sechs Stunden um 30 Prozent erhöht

➔ Michael Petersen

ist Heilpraktiker und war über viele Jahre in einer großen Praxis tätig. Dabei lernte er das gesamte Spektrum der ganzheitlichen Medizin kennen. Sein Schwerpunkt lag in der Bioresonanztherapie.



Heute gibt er sein Wissen aus über 20 Jahren als Autor und Online-Redakteur zu Themen der ganzheitlichen Medizin, sowie zu seinem Schwerpunktthema Bioresonanz nach Paul Schmidt, weiter. Er ist Autor mehrerer Bücher (z.B. „Vom Schmerz zur Heilung“) sowie zahlreicher eReports.

Kontakt: www.mediportal-online.eu

ist. Denn der Schlaf hat eine wichtige Bedeutung, um kognitive Funktionen auszubilden und aufrechtzuerhalten [21].

Neues zu Lösungen bei Schlafproblemen

Um den wachsenden Herausforderungen von berufsbedingten Ursachen für Schlafstörungen gerecht zu werden, gibt es eine neue Leitlinie für Nacht- und Tagschichtarbeit. So sollen Schichtmitarbeiter besser im Umgang mit Schlafstörungen geschult werden und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie erlernen. Außerdem werden Regeln aufgestellt, unter welchen Bedingungen auf Nachtschicht temporär oder auf Dauer verzichtet werden sollte [22].

Traumatische Erlebnisse können zu Alpträumen und Schlafstörungen führen. Eine neuartige Behandlungsmethode nutzt innere Vorstellungsbilder, um die schlimmen Gefühle, die mit den Erinnerungen verbunden sind, besser verarbeiten zu können [23].

Wie gut oder wie schlecht wir schlafen – um das festzustellen sind wir heute nicht mehr nur auf unsere Beobachtungen und Empfindungen angewiesen. Inzwischen gibt es zahlreiche innovative Entwicklungen wie Apps, die unseren Schlaf in der Nacht vermessen. Zwei Beispiele: Apps und neue Sensoren lassen Screenings bei Schlafapnoe zu. Eine andere App setzt Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie bei Ein- und Durchschlafstörungen ein. Alle diese Hilfsmittel sollen Therapeuten bei der Diagnostik und der Therapie unterstützen [24].

Wegen der zunehmenden Bedeutung der Schlafstörungen, bietet die IST-Hochschule für Management eine Weiterbildung zum Schlafcoach an, um mit Schlafproblemen besser umgehen und um Schlafstörungen vorbeugen zu können. Die Weiterbildung dauert zwei Monate [25].

Dass Lärmbelastigungen zu Schlafstörungen führen, ist nichts Neues. Es gibt jedoch einen Trick, um die Folgen der Lärmbelastigung zu dämpfen: durch einen Blick aus dem Fenster ins Grüne. Dazu wertete eine Studie umfangreiche Daten von rund 5.600 Teilnehmern aus. Diese ergab, dass sich das Empfinden des Lärms aus dem Straßen- und Zugverkehr mit Parks und Grünflächen reduzieren lässt. Allerdings gilt dies nicht für den Fluglärm. Dort war der Effekt sogar umgekehrt. Je mehr Grünflächen desto störender wurde der Fluglärm empfunden [26].

Der Schlaf kann auch zu diagnostischen Zwecken bei psychischen Erkrankungen dienen. Mit Hilfe des Elektroenzephalogramms (EEG) lassen sich Indikatoren für Depressionsformen finden. Hierzu dient insbesondere der veränderte REM-Schlaf-Parameter, auch Traumschlaf genannt. Wissenschaftler sehen einen Zusammenhang zwischen der Regulation des REM-Schlafs und depressiven Erkrankungen. So können Veränderungen des Schlafs zukünftig als Biomarker für Diagnose und Therapie von psychischen Erkrankungen genutzt werden [27].

Fazit

Die neuen Erkenntnisse verdeutlichen, dass es höchste Zeit ist, dem Schlaf und dessen Störungen eine größere Beachtung in der breiten Medizin einzuräumen; nicht zuletzt, um schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen entgegenzuwirken. Für Ganzheitsmediziner ist das Thema Schlaf traditionell von hoher Priorität.

AKOM



Mehr zum Thema

Ein vollständiges Literaturverzeichnis liegt der Redaktion vor und kann angefragt werden.