

Wie viel Schlaf brauche ich?

Es gibt kein allgemein gültiges „normales“ Schlafmaß. Die durchschnittliche Schlafdauer für Erwachsene beträgt 7-8 Stunden. Um die Schlafdauer aller Menschen zu berücksichtigen, muss man diese Skala jedoch auf 6-9 Stunden erweitern. Es gibt aber auch Menschen, die sich schon nach 5 Stunden Schlaf gut erholt fühlen, während andere wiederum über 10 Stunden benötigen, um tagsüber frisch und ausgeruht zu sein.

Ihr optimales Schlafmaß ist dann ausgeschöpft, wenn Sie tagsüber, auch bei längerer Tätigkeit im Sitzen, konzentriert einer Arbeit nachgehen können, ohne schläfrig zu werden.

Wir können uns nicht dazu zwingen, unser Schlafoptimum über einen längeren Zeitraum beträchtlich zu verkürzen oder zu verlängern. Eine Stunde Schlaf weniger als gewohnt und dies über mehrere Nächte lang, hinterlässt tagsüber ein Gefühl von Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Andererseits bewirkt über längere Zeit hinweg die Überschreitung unserer optimalen Schlafdauer um eine Stunde einen schlechteren Schlaf mit häufigem Aufwachen, insbesondere in den Morgenstunden.

Wissenschaftler nehmen an, dass die jeweils benötigte optimale Schlafdauer biologisch von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.

Sie haben Schlafstörungen?

Einen Schlafspezialisten sollten Sie immer dann zu Rate ziehen, wenn einer der folgenden Punkte zutrifft:

- Ihre Schlafstörung ist schon länger als ein halbes Jahr behandelt worden und trotzdem ist keine Besserung eingetreten.
- Es besteht der Verdacht, dass die Schlafstörung organisch bedingt ist (z.B. Schlafapnoe, Epilepsie, Herzrhythmusstörungen).
- Es kommt bei Ihnen im Schlaf zu auffälligen Bewegungen oder Verhaltensweisen (z.B. Schlafwandeln, nächtliche Verwirrheitszustände oder andere sogenannte Parasomnien).

Der erste Schritt in die apparative Diagnostik ist eine ambulante Nachtableitung mit einem Screeninggerät.

Wann sollten Sie in unser Schlaflabor kommen?

Eine Untersuchung (Polysomnographie) in unserem Schlaflabor kann bei folgenden Beschwerden angebracht sein:

- Schwere Schlafstörungen mit signifikanter Beeinträchtigung der Befindlichkeit und/oder der Leistungsfähigkeit am Tag.
- Chronische und therapieresistente Schlafstörungen mit negativem Behandlungserfolg über mehr als ein halbes Jahr.
- Dringender Verdacht auf eine organisch bedingte Schlafstörung (z.B. Schlaf-Apnoe-Syndrom, Epilepsie, Herzrhythmusstörungen).
- Auffällige Verhaltensweisen unklarer Genese im Schlaf (z.B. Parasomnien).
- Schwer behandelbare Schlafstörungen mit begleitenden körperlichen oder psychischen Erkrankungen, die wahrscheinlich mit der Schlafstörung interagieren.

Die Untersuchung im Schlaflabor

In unserem Schlaflabor machen wir üblicherweise zwei Nächte lang folgende Aufzeichnungen:

- Schlaf-EEG: Elektro-Enzephalographie ist die Messung elektrischer Gehirnströme.
- Schlaf-EKG: Elektrokardiogramm ist die Registrierung der elektrischen Aktivitäten aller Herzmuskelfasern.
- Schlaf-EOG: Elektro-Okulographie ist die Registrierung der Augenbewegungen. Die Registrierung erfolgt wie beim EEG und EKG mit Hilfe von Metallplättchen (Elektroden).
- Schlaf-EMG (Elektromyographie): Dabei messen wir die elektrischen Ströme einzelner Muskeln. Dies erfolgt durch Elektroden über dem Muskel.
- Pulsoxymetrie: Hier wird der Sauerstoffgehalt des Blutes kontinuierlich registriert.
- Atemfunktion: Atemfluß und Atembewegungen werden kontinuierlich registriert.
- Schnarchen und auffällige Bewegungen im Schlaf werden mit Mikrofon und Videokamera aufgezeichnet.



- Die Körperlage wird durch einen Lagesensor ständig ermittelt.
- Tagsüber führen wir an den beiden Tagen Ihrer Untersuchung die gleichen Aufzeichnungen unter anderen Bedingungen durch.
- Zusätzlich werden Sie neurologisch untersucht, und wir nehmen verschiedene Blutuntersuchungen vor.
- Möglicherweise sind auch verschiedene technische Untersuchungen, z.B. Röntgenuntersuchungen oder eine Kernspintomographie (Magnet-Resonanz-Tomographie, MRT) nötig.

Die Gesamtheit der verschiedenen Untersuchungen führt zu einer fundierten Diagnose der Schlafstörung und ermöglicht so eine entsprechende Therapie.

Wenn Sie weitere Fragen zur Diagnostik im Schlaflabor haben oder einen Termin zur Untersuchung im Schlaflabor vereinbaren möchten, wenden Sie sich bitte an:

Oberarzt Dr. med. W. Takow

Tel. 05481 12-120

oder

an die Medizinisch-technischen Assistentinnen (MTA) des Schlaflabors

Tel. 05481 801-98113

Was können Sie selbst für eine gesunde und erholsame Nachtruhe tun?

Die folgenden neun Ratschläge können sich als nützlich erweisen:

- Halten Sie sich an regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten.
- Seien Sie hinsichtlich des „Nickerchens“ konsequent: Schlafen Sie entweder jeden Nachmittag oder gar nicht. Bei gelegentlichen Nachmittagsschläfchen hat man im allgemeinen Schwierigkeiten, nachts einen guten Schlaf zu finden.
- Bringen Sie regelmäßig am Morgen oder am frühen Nachmittag Ihren Kreislauf in Schwung, aber vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten am Abend.
- Nehmen Sie nach 16.00 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich.
- Vermeiden Sie Alkoholgenuss nach dem Abendessen. Ein Schlummertrunk stört den Ablauf des Schlafes mehr, als dass er ihn fördert und kann für verfrühtes morgendliches Erwachen verantwortlich sein.
- Seien Sie vorsichtig im Umgang mit Schlaftabletten. Diese sollten nicht länger als vier Wochen eingenommen werden. Längerer Gebrauch kann zu Schlaflosigkeit führen.
- Finden Sie für sich selbst die richtige Raumtemperatur heraus und achten Sie darauf, dass sie während der Nacht konstant bleibt.
- Versuchen Sie sich zu entspannen, ehe Sie zu Bett gehen. Nehmen Sie ein warmes Bad, lesen Sie leichte Lektüre, hören Sie Musik und versuchen Sie, gedankliche Stresssituationen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie reichhaltige, schwerverdauliche Mahlzeiten vor dem Zubettgehen.

Stark für die seelische Gesundheit

Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen ist der gemeinnützige Gesundheitsdienstleister des LWL, des Kommunalverbandes der 18 Kreise und 9 kreisfreien Städte in Westfalen-Lippe. Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen leistet einen entscheidenden Beitrag zur seelischen Gesundheit der Menschen in Westfalen-Lippe.

über 100 Einrichtungen im Verbund:

Krankenhäuser, Tageskliniken und Institutsambulanzen, Rehabilitationseinrichtungen, Wohnverbände und Pflegezentren, Akademien für Gesundheitsberufe, Institute für Forschung und Lehre

ca. 9.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

aus allen Berufen des Gesundheitswesens

ca. 150.000 behandelte und betreute Menschen

im Jahr
Wir arbeiten für Sie in den Kreisen Borken, Coesfeld, Gütersloh, Höxter, Lippe, Paderborn, Recklinghausen, Soest, Steinfurt, Unna, dem Hochsauerlandkreis und dem Märkischen Kreis sowie in den kreisfreien Städten Bochum, Dortmund, Hamm, Herne und Münster.

www.lwl-psiatrieverbund.de



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Schlafhygiene

Unter Schlafhygiene werden Verhaltensweisen verstanden, die einen gesunden Schlaf fördern oder ermöglichen.

Nicht jeder Mensch braucht gleich viel Schlaf.

Wer sich nach wenigen Stunden Schlaf ausgeruht fühlt und tagsüber tatsächlich leistungsfähig ist, hat genug geschlafen.

Maßnahmen für einen gesunden Schlaf

- **Im Bett sind nur Schlaf und Sex erlaubt.** Wer nicht schlafen kann, hat im Schlafzimmer nichts verloren. Er soll aufstehen und außerhalb des Schlafzimmers eine subjektiv sinnvolle Tätigkeit ausüben, die ihm am nächsten Morgen zu sagen erlaubt, dass er die Nacht gut überstanden hat. Wer als Kind regelmäßig schlafen geschickt wurde, obwohl er noch nicht müde war, weiß, was das bedeutet. Das heißt aber auch, dass man dann ins Bett geht, wenn man müde ist.
- **Stress- und Problembewältigung** Wer lösbare Probleme vor sich her schiebt, darf sich über das Wälzen von Problemen im Bett nicht wundern. Probleme werden nicht im Bett gelöst und Ängste verschwinden dort ebenso wenig. Deshalb sollten Sie sich Problemen besser tagsüber und nicht nachts im Bett stellen.
- **Schlafrituale und Umgebung** Während manche Leute immer und überall schlafen können, benötigen andere eine entsprechende Schlafumgebung: Ruhe, Dunkelheit, einen gewissen Rhythmus oder Schlafrituale vor dem Zubettgehen.
- **Alkohol** Ein Schlaftrunk kann zwar die Einschlafphase verkürzen, senkt aber die Hirnaktivität. Aber Schlaf ist nicht der Zustand einer herabgesetzten, sondern der einer veränderten Hirnaktivität. Auf Alkohol vor dem Schlafengehen ist bei Schlafproblemen also zu verzichten.
- **Nikotin** Rauchen senkt nicht nur die Sauerstoffsättigung des Blutes, sondern führt auch zu Entzugserscheinungen während der Nacht, was sich negativ auf Schlafqualität und Schlafdauer auswirkt.
- **Koffein** Eine Tasse Kaffee vor dem Schlaf kann die Schlafqualität vor allem im Alter durchaus fördern. Ansonsten ist auf koffeinhaltige Getränke aufgrund des stimulierenden Effekts zumindest probeweise für ausreichend lange Zeit zu verzichten.
- **Abendliches Essen** Die Hauptmahlzeiten sollen auf den Morgen oder den Mittag verlegt werden. Eine Hungerphase von 12 Stunden täglich ist der Gesundheit dienlich. Allerdings kann eine kleine Mahlzeit vor dem Schlafen ein störendes Hungergefühl verhindern.
- **Abendliche Trinkmenge** Wessen Nachtschlaf durch einen entsprechenden Harndrang gestört wird, sollte eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr auf die erste Tageshälfte verlegen.
- **Der Mittagsschlaf** oder andere „Nickerchen“ sind erlaubt, wenn der Nachtschlaf ungestört ist. Ansonsten ist auf das Schlafen am Tag zu verzichten. Voraussetzung ist auch hier, tagsüber entsprechend interessante Tätigkeiten (Hobbies?) ausüben zu können, um Müdigkeit gar nicht erst aufkommen zu lassen.
- **Das Einschlafen vor dem Fernseher** oder auf der Couch sollte vermieden werden. Wer müde ist, gehört ins Bett.
- **Kälte** Im Schlafzimmer ist eine Temperatur von 14-18° Celsius optimal für einen gesunden Schlaf. Wer kalte Füße hat, kann eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen.
- **Schlafstörungen bei Schichtarbeit** sind nur zum Teil durch Anpassung der Schlafzeiten an die Arbeitszeitregelungen zu kompensieren. Neben einer besonderen Schlafhygiene ist die Anpassung der sozialen Aktivitäten an das Schlafbedürfnis sehr wichtig.

So finden Sie uns:



Abteilung für Neurologie in der HELIOS-Klinik Lengerich

Die Abteilung für Neurologie der LWL-Klinik Lengerich ist in der HELIOS-Klinik Lengerich (Martin-Luther-Straße 49) untergebracht. Wir behandeln alle Krankheitsbilder aus dem neurologischen Fachgebiet wie zum Beispiel:

- Schlaganfälle
- Parkinson-Krankheit
- Multiple Sklerose
- Entzündungen des zentralen oder peripheren Nervensystems
- Kopfschmerzen
- bandscheibenbedingte oder andere neurologische Schmerzsyndrome
- Epilepsie etc.

Die Abteilung verfügt über alle notwendigen Untersuchungsmöglichkeiten sowie über ein modernes Schlaflabor.

Chefarzt: Dr. med. M. F. Bethke
Abteilungsleitende Pflegekraft: Mechthild Bishop

LWL-KLINIK LENGERICH
ABTEILUNG FÜR NEUROLOGIE
Martin-Luther-Straße 49
49525 Lengerich

Tel. 05481 801-116 (Neurologie)

Schlaflabor



Informationen zu unseren
Untersuchungsmöglichkeiten
bei Schlafstörungen



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.