

# Vortrag zum Thema "Schlafstörungen"

Über 40 Frauen waren der Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der VG Puderbach Ute Starrmann zum Offenen Frauentreff gefolgt, um sich den Vortrag der Psychologin Frau Dr. Schichl von der DRK Kamillus Klinik in Asbach über Schlafstörungen mit dem Titel "Schlecht schlafen konnte ich schon immer gut" anzuhören. Frau Dr. Schichl klärte die anwesenden Frauen über die verschiedenen Formen der Schlafstörungen auf und betonte, wie wichtig regelmäßige Zeiten bei der Schlafhygiene sind.

Ein gesunder Schlaf ist ein erholsamer Schlaf, in dem sich Phasen von Tiefschlaf und Traumschlaf abwechseln. In der ersten Nachthälfte dominiert der Tiefschlaf, in der zweiten der Traumschlaf, auch REM-Schlaf genannt. In 90 Minuten erlebt der Mensch eine Abfolge von leichten, Tief- und Traumschlaf. Acht Stunden Schlaf beinhalten ungefähr fünf dieser Zyklen. Doch der Mensch schläft nicht nur die ganze Nacht: in der Nacht kann es bis zu 25 Wachphasen von 1-2 Minuten kommen. Die normale Schlafdauer liegt zwischen 6-10 Stunden, die Deutschen schlafen im Durchschnitt 7 Stunden.



Mit zunehmendem Alter ändert sich das Schlafverhalten von Menschen. Die Tiefschlafphase nimmt ab oder bleibt sogar ganz aus. Nervige Geräusche und Erregungszustände lenken vom Schlaf ab. Einschlaf- und Durchschlafstörungen wie das Restless Leg Syndrom oder die Apnoe beeinträchtigen die Schlafqualität und -dauer. Bei der Diagnose einer Schlafstörung ist der Besuch eines Schlaflabors eine zwingende Notwendigkeit.

Die Apnoe ist eine chronisch schlafbezogene Atmungsstörung, bei der es zu einer Behinderung oder sogar zu einem zeitweiligen Ausfall der Atmung kommt. Apnoe-Patienten benötigen eine Sauerstoffmaske zum Schlafen. Begünstigt wird die Apnoe durch Übergewicht oder Bluthochdruck. Mögliche Folgen sind Herz-Rhythmusstörungen, Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Dagegen neigen Patienten mit schlafbezogenen Bewegungsstörungen wie RLS oder PLMS zu willkürlichen Bewegungen der Extremitäten.

Wichtig für einen guten Schlaf sind regelmäßige Zeiten beim Schlafengehen und Aufstehen, körperliche und geistige Bewegung und das Vermeiden von Koffein, Nikotin und Alkohol bis zu vier Stunden vor dem Schlafengehen. Auch Schlafrituale wie Baden und Lesen sowie pflanzliche Tees und Kapseln aus Hopfen oder Lavendel tragen zu einem gesunden Schlaf bei. Schlafmedikamente sollten laut Frau Dr. Schichl nur im Notfall genommen werden und nur über einen begrenzten Zeitraum hinweg, da die Gefahr einer Sucht besteht.

**Die Sprechstunde der Gleichstellungsbeauftragten findet nach telefonischer Vereinbarung 02684-5700 oder per E-Mail an [ute.starrmann@online.de](mailto:ute.starrmann@online.de) statt.**