

Themenforum: „Gesunder Schlaf“

10. Bayerischer Selbsthilfekongress am 30.10.2015 in Würzburg

Moderation: Michael Stahn, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Input: Erfahrungsberichte aus Selbsthilfegruppen

Silvia, Anonyme Gruppe/EX-IN, Nürnberg

Hans-Gerhard Simon, SHG Schlafapnoe Würzburg

Fragen aus dem Publikum an Herrn Simon:

TNin:

Was ist ein CPAP?

Hans-Gerhard Simon:

Ein Zirkulationsgerät, das Raumluft ansaugt und damit beatmet. Dazu gibt es verschiedene Masken, man muss ausprobieren, welche passt.

TN:

Was würde eine angepasste Spange aus der Schweiz kosten?

Hans-Gerhard Simon:

390 bis 450 € und kann nur an Ort und Stelle angepasst werden. Wenn man mit dem CPAP-Beatmungsgerät nicht zu Recht kommt, kann man einen Antrag bei der Krankenkasse stellen.

TN:

Ich habe seit 20 Jahren mit dem CPAP-Gerat Erfolg.

Hans-Gerhard Simon:

Die Spange ist nicht besser als das CPAP. Sie ist eine Alternative, kein Ersatz und nur sinnvoll, wenn es mit dem Gerät nicht gut klappt. Die Spange muss individuell angepasst werden.

Dr. Roth: Die CPAP-Geräte sind mittlerweile sehr leise und kleiner als früher. Wichtig ist, dass die Nase frei ist.

Kurzvortrag: Schlaf als Basis für mehr Gesundheit und unter dem Aspekt der Behandlungen bei Schlafstörungen

Fragen aus dem Publikum an Dr. med. Bernhard Roth, Facharzt für HNO, Allergologie, Schlafmedizin, Würzburg

Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe Restless Legs:

Viele in der Gruppe leiden unter Schlafstörungen und müssen nachts aufstehen und herumlaufen. Was kann man tun?

Dr. Roth:

Leider ist das eine große Gruppe von Betroffenen. Oft hat jemand Atemaussetzer und Restless Legs Syndrom. Und umgekehrt werden auch Zuckungen im Schlaf durch Atempausen ausgelöst und vergehen, wenn man sie behandelt. Das sollte man neurologisch abklären. Die Behandlung ist in der Regel medikamentös.

Michael Stahn (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns):

Was gibt es für operative Maßnahmen bei Schnarchern?

Dr. Roth:

Bei einer Verengung des Gaumens oder einer Vergrößerung der Mandeln kann man operativ eingreifen. Ca. 5 % der Patienten kommen dafür in Frage. Das ist oft einmalig und hält sich, es sei denn im Alter ändert sich das Bindegewebe.

Teilnehmerin:

Wie kann ein Bauchschläfer mit der Maske schlafen?

Dr. Roth:

Beim Liegen ist man leicht gedreht, das geht ganz gut. Selbsthilfegruppen geben hier Tipps.

Teilnehmer, Selbsthilfegruppe Sucht:

Seit ich nichts mehr trinke, schnarche ich nicht mehr. Warum ist das so?

Dr. Roth:

Das ist tatsächlich so. Unter Alkoholeinfluss erschlafft die Muskulatur stärker. Man kann zwar mit Alkohol besser einschlafen, aber nach ein paar Stunden stört es den Schlaf. Unter Alkoholeinfluss ist die Muskelspannung verringert.

Teilnehmer:

Was halten Sie von den Schrittmachern, die seit kurzem in den Kehlkopf eingesetzt werden?

Dr. Roth:

Das ist eine Alternative, wenn die Maske nicht hilft.

Teilnehmer:

Sind 3 bis 4 Stunden Schlaf auch in Ordnung?

Dr. Roth:

Entscheidend ist das Gefühl ausgeschlafen zu sein am Tag. Nicht die absolute Zeit.

Teilnehmerin:

Ich wache nachts oft schreiend auf und habe ein Erstickungsgefühl wenn ich angespannt bin.

Dr. Roth:

Man muss abgrenzen zwischen Alpträumen, Atempausen und Ängsten. Das muss man genauer abklären.

Teilnehmerin:

Kann man Aus- und Einatmen vergessen? Mir kommt es so vor und ich bekomme dann Panik.

Dr. Roth:

Nein, vergessen können wir das Atmen nicht, denn dafür hat man das autonome Nervensystem. Wenn die Atemwege „zu“ sind, kann es sein, dass man Panik bekommt, das muss genau abgeklärt werden; mit einem Gerät für zu Hause oder im Schlaflabor.

Teilnehmerin:

Würden Sauerstoffmasken im Krankenhaus helfen?

Dr. Roth:

In den Geräten ist nur Raumluft, kein Sauerstoff. Damit muss man sehr vorsichtig sein. Man muss den Unterschied zwischen dem Prinzip der Ventilation und der Beatmung kennen, der sehr speziell ist.

Teilnehmer:

Die REM-Phasen sind im Alter geringer. Können sie sich auf Null reduzieren?

Dr. Roth:

Im REM-Schlaf wird gelernt. Der Lernbedarf und die Lernfähigkeit sind im Alter geringer. Inwieweit die geistige Aktivität mit dem REM-Schlaf korreliert ist eine interessante Fragestellung. Das könnte man untersuchen.

Teilnehmer:

Tiefschlaf: Ab wie viel Stunden schläft man qualitativ gut?

Dr. Roth:

Der Tiefschlaf sollte zwischen 15 und 20 % des Gesamtschlafs ausmachen, der REM-Schlaf über 20 %. Das sieht man aber im Labor meist nicht, weil für den Patienten die Umgebung neu ist, das verfälscht das Ergebnis. Wenn man mehrere Tage keinen Schlaf hat, braucht man einen langen Erholungsschlaf.

Teilnehmer:

Ab wann sind die Aussetzer kritisch?

Dr. Roth:

Die Bezugsgröße ist eine Stunde: Beispielsweise sind bis zu fünf Aussetzer pro Stunde noch in Ordnung und über 15 sind pathologisch. Zwischen 5 und 15 ist ein Graubereich. Bei Kindern akzeptiert man weniger.

Teilnehmer:

Es kommt auch auf die Länge der Aussetzer an, oder?

Dr. Roth:

Man zählt sie erst ab 10 Sekunden.

Teilnehmer:

Warum kann man z.B. bei einem Jetlag oder nach Aufregung nicht in den Schlaf finden.

Dr. Roth:

Wenn man sehr aufgewühlt ist, ist das Einschlafen besonders schwierig. Man unterscheidet dafür zwei Nervensysteme. Das eine ist für die Beruhigung nötig, das andere ist für Aufregung oder Leistungsfähigkeit zuständig.

Teilnehmerin:

Wie ist das mit Kopfschmerzen nach dem Schlafen? Nach ein paar Stunden sind diese dann weg.

Dr. Roth:

Eventuell gibt es Atempausen im Schlaf, das muss abgeklärt werden.

Teilnehmerin:

Wie sieht es mit Schlafmitteln aus? Ich kann ohne nicht mehr schlafen.

Dr. Roth:

Schlafmittel sollte man sehr, sehr zurückhaltend anwenden. Sie haben ein großes Suchtpotential. Um wieder davon loszukommen sollte man sich ärztlich unterstützen lassen. Beim Hausarzt oder Neurologen.

Teilnehmer:

Wie ist es mit pflanzlichen Schlafmitteln?

Dr. Roth:

Die sind in der Regel harmlos und helfen, wenn man sie hoch dosiert, oft gut.

Kurzvortrag: Was tun bei nicht erholsamem Schlaf? Die richtige Schlafhygiene und mögliche Behandlungsmethoden

Fragen aus dem Publikum an Sonja Stipanitz, BAV Bayerischer Apothekerverband e.V.

TNin:

Eine Frage zu homöopathischen Medikamenten: Wie viele Globuli nimmt man?

Frau Stipanitz:

Einzeldosis: Fünf Stück.

TNin:

In welcher Form werden die Arzneimittel gegeben? Als Tabletten oder Tee?

Frau Stipanitz:

Wir haben alle Möglichkeiten. Wenn eine starke Wirkung gewünscht ist, dann sind Tabletten besser. Bei Säften ist die Wirkung aufgrund der Dosierung nicht so gut. Ebenso ist es beim Schlaftee.

TNin:

Bei Baldrian nimmt man 650 mg. Wie viel nimmt man bei anderen Extrakten, wenn man Durchschlafstörungen hat?

Frau Stipanitz:

Pflanzliche Mittel werden aufgrund der entspannenden Wirkung eher bei Einschlafproblemen verwendet. Man kann es probieren, ist aber per se bei Durchschlafstörungen nicht die primäre Indikation. Am besten sollte es ein alkoholischer Auszug sein. Darum enthält Tee, da es sich um einen wässrigen Auszug handelt, weniger, eventuell nicht genügend Wirkstoff. Am besten ist es hier, Arzneimittel zu kaufen. Es gibt

verschiedene pflanzliche Mittel, aber Baldrian ist derjenige, der hier verwendet werden sollte.

TNin:

Wenn pflanzliche Mittel bei Durchschlafstörungen nicht so gut geeignet sind, welche Mittel würden Sie empfehlen? Homöopathische Medikamente, also Globuli?

Frau Stipanitz:

Das müssen Sie ausprobieren. Das ist individuell. Wenn Sie pflanzliche Mittel ausprobieren wollen, würde ich Ihnen 650 mg Baldrian geben. Oder in Kombination als Baldrian, Hopfen und Melisse.

TN:

Wie sieht es mit Neurexan aus?

Frau Stipanitz:

Neurexan ist ein homöopathisches Komplexmittel. Es enthält vier Einzelmittel. Man kann es zum Ausprobieren empfehlen, es gibt aber leider keine Garantie für eine Wirkung.

TNin:

Wie sieht es mit Schüssler Salzen aus?

Frau Stipanitz:

In diesem Bereich empfehlen wir die Heiße Sieben. Wir sprechen hier über nichtwissenschaftliche Erfahrungen.

TNin:

Sie sagten, wenn man unter Schlafstörungen leidet ist es ungünstig einen Tagesschlaf zu machen. Meine persönliche Erfahrung ist, dass ein kleines Nickerchen von ca. 20 Minuten doch für mich sehr günstig ist. Im Sinne von Powernapping.

Frau Stipanitz:

Das ist richtig. Ich meinte den Mittagsschlaf von länger als einer halben Stunde. Dann zählt man den Schlaf zur Gesamtschlafdauer dazu. Es muss immer individuell passen. Wenn man nachts gut schläft, ist gegen einen Mittagsschlaf nichts zu sagen. Zu viel Schlaf ist auch nicht gut, das kann träge machen.

Die beiden Präsentationen zu den Vorträgen stehen in der Dokumentation extra zur Verfügung, ebenso der Erfahrungsbericht von Hans-Gerhard Simon.