

Schlaf als Belastung oder Entlastung?

Wie Sie Ihren Schlaf zum Verbündeten machen

Fachvortrag

Priv.-Doz. Dr. med. Hartmut Schneider



Schlaf als Belastung: für Was, für Wen?



TODESURSACHEN

339.212

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

230.392

Krebs

75.117

Krankheiten des
Atmungssystems

Der plötzliche, unerwartete Herztod
ist damit die meist vermeidbare
Todesursache

Häufigste Erkrankungen:

01. Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie):

Etwa 20 Millionen

02. Herzrhythmusstörungen & Arteriosklerose:

20% > 70J

03. Übergewicht:

> 10kg: 50-60% — > 20 kg 25%

Todesursachenstatistik (2023/2024):

Die Koronare Herzerkrankung ist mit über 6 Millionen (20 %) der Herz-Kreislauf-Todesfälle führend, gefolgt vom akuten Herzinfarkt.

Risiken für vorzeitige Todesursachen:

Die Sieben Gegner der Gesundheit:

01. Rauchen

02. Bewegungsmangel

03. Ungesundes Essen

04. Übergewicht (Bauch)

05. Diabetes

06. Arterielle Hypertonie

07. Hohes Cholesterin

Neu 2024: Kurzer Schlaf

**Prävention und kardiologische Therapie erhält Leben.
Guter Schlaf erhält Leben und Lebensqualität.**

Warum Schlaf über Gesundheit entscheidet



Körper & Geist

Schlaf ist die biologische Grundvoraussetzung für körperliche und geistige Regeneration – ohne ihn ist keine nachhaltige Gesundheit möglich.

Herz & Leistung

Erholsamer Schlaf schützt das Herz-Kreislauf-System und erhält die kognitive sowie körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag.

Gesundes Altern

Die Schlafqualität ist ein zentraler Prädiktor für gesundes Altern – und beeinflusst Langlebigkeit, Immunfunktion und mentale Stabilität.

Trügerische Sicherheit

Schlaf ist nicht automatisch erholsam. Wer schläft, regeneriert nicht zwingend – die Qualität entscheidet.

Mythos: Schlafdauer = Erholung



Viele Menschen schlafen die empfohlenen 7 bis 8 Stunden – und wachen dennoch erschöpft auf. Die populäre Gleichung „mehr Stunden = mehr Erholung“ greift zu kurz.

Die entscheidende Frage ist nicht wie lange, sondern wie tief und ungestört Sie schlafen.

Hier sind einige Indikatoren, die auf eine mangelnde Schlafqualität hinweisen:

— **Anhaltende Müdigkeit**

Erschöpfung und Abgeschlagenheit trotz scheinbar ausreichender Schlafdauer

— **Konzentrationsprobleme**

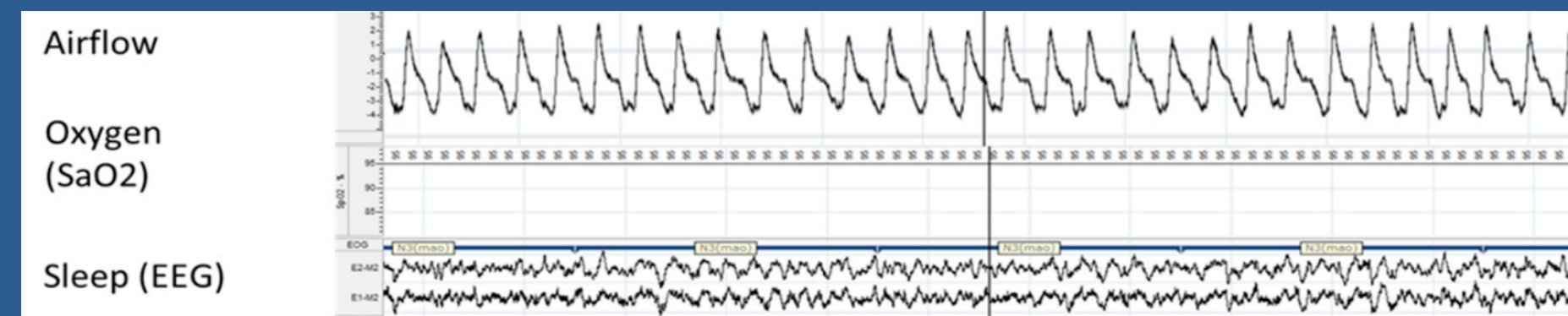
Kognitive Einschränkungen im Alltag, die auf Schlafqualität hinweisen

— **Qualität schlägt Quantität**

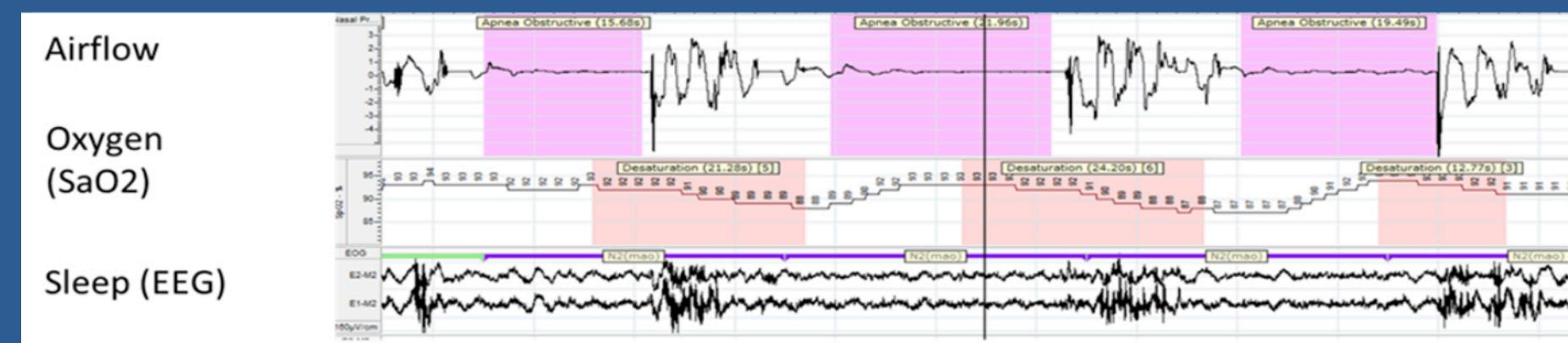
Die Schlafarchitektur – Tiefschlaf, Schlafkontinuität – ist der entscheidende Faktor

Beispiel: Schnarchen/Apnoen: guter subjektiver aber schlechter objektiver Schlaf

Normale Atmung
und stabiler Schlaf



Apnoen und
instabiler Schlaf



Atemstörungen im Schlaf gehören zu den häufigsten und am stärksten unterschätzten Ursachen für nicht-erholsamen Schlaf.

Bereits Schnarchen kann zu wiederholten Arousals und gestörter Schlafkontinuität führen.

Nächtliche Belastung:

— Schnarchen als Warnsignal:

Schnarchen ist nicht harmlos – es kann gestörten Schlaf hinweisen

— Sauerstoffmangel

belastet Herz, Hirn und Arterien jede Nacht

Tägliche Belastung:

— **Fragmentierter Schlaf** führt zu mentalen Belastung, mangelnde Konzentration und Gedächtnisstörungen

— **Schlafapnoe und Schnarchen** erhöhen Blutdruck, Übergewicht und verursachen vorzeitig Herzerkrankungen

— Umgekehrt: 50% von Patienten mit Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und erhöhte Fettwerten haben Schlafapnoe.

Warum wir schlechten Schlaf oft nicht bemerken



— Erinnerungsschwelle:

Bewusstes Erinnern an eine Schlafunterbrechung entsteht erst bei längerem Wachsein (3-5 Minuten). An kurzes Aufwachen erinnern wir uns am Morgen nicht mehr.

— Subjektiver vs. objektiver Schlaf:

Das subjektive Schlaferleben kann stark vom objektiv messbaren Schlafbild abweichen. Polysomnographische Befunde widersprechen häufig der Selbsteinschätzung.

— Stille Erschöpfung:

Erholsamer Schlaf kann systematisch fehlen, ohne dass die betroffene Person ein klares Bewusstsein dafür entwickelt – die Erschöpfung wird als „normal“ empfunden.

Diese Diskrepanz zwischen Erleben und Realität macht die medizinische Diagnostik so wichtig: Selbsteinschätzung allein ist kein verlässlicher Maßstab für Schlafqualität: **Schlafzeit und Schlafqualität muss gemessen werden**

Können Wearables schlechten Schlaf erkennen?

Schlaftracker und Smartwatches erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Sie messen Schlafdauer, Bewegungsmuster und Herzfrequenz – und geben damit nützliche Hinweise auf unruhigen Schlaf. Ihre Grenzen sind jedoch medizinisch relevant.

Wearables können das WAS erfassen:
Schlafdauer, grobe Schlafphasen, Bewegungsunruhe und Herzfrequenzvariabilität erfassen. Viele stellen ein Hypnogram dar.

Wearables können nicht das WARUM erfassen:
Hierzu müssen Herz-, Hirn-, Lungen und periphere Muskel und Nervensystem gemessen werden.

Medizinische Diagnostik:
Messungen multipler Körperfunktionen (Polysomnographie) Wach, NREM und REM Schlaf.

Heute so einfach wie Wearables, Diagnostik zu Hause



Wann sollte Schlaf abgeklärt werden?

Die folgende Checkliste fasst klinisch relevante Warnsignale zusammen, bei denen eine weiterführende schlafmedizinische Diagnostik indiziert ist. Auch wenn nur eines dieser Kriterien zutrifft, lohnt sich eine gezielte Abklärung.

— **Morgendliche Erschöpfung:**

Anhaltende Müdigkeit beim Aufwachen trotz subjektiv ausreichender Schlafdauer

— **Starke Tagesmüdigkeit:**

Unkontrollierbarer Schlafdrang tagsüber, Einschlafen in ruhigen Situationen

— **Kognitive Einschränkungen:**

Wiederkehrende Konzentrations- und Gedächtnisprobleme ohne andere Ursache

— **Schnarchen / Atempausen:**

Lautes Schnarchen oder beobachtete Atemaussetzer sind dringliche Abklärungszeichen

— **Nicht-erholsames Erwachen:**

Dauerhaftes Gefühl, morgens nicht erholt zu sein – unabhängig von der Schlafdauer

Wie Schlaf wieder zum Verbündeten wird?



Erholsamer Schlaf ist kein Zufallsprodukt – er ist das Ergebnis gezielter Maßnahmen, die auf die individuellen Ursachen der Schlafstörung abgestimmt sind.

— **Stabile Schlafzeiten**

Regelmäßige Bett- und Aufstehzeiten stabilisieren den zirkadianen Rhythmus: Schwieriger, da familiäre, soziale und berufliche Aufgaben oder Verpflichtungen nicht veränderbar

— **Ursachen erkennen und behandeln:**

Atemstörungen und anderen Auslösern auf den Grund gehen — Einfacher: Optimieren von Schlaf, je nach Ursache, Schneller und besser: Wenn Schlafen, dann gut Schlafen

— **Medizinische Abklärung**

Bei Warnsignalen: schlafmedizinische Diagnostik ohne Zögern einleiten

Take-Home Message

— Qualität vor Quantität

Schlafqualität ist wichtiger als Schlafdauer. Wer 8 Stunden schläft und nicht regeneriert, schläft schlecht.

— Stille Störer

Unbemerkte Schlafunterbrechungen – Arousals – stören die Regeneration, ohne dass man es bewusst wahrnimmt.

— Systemische Auswirkungen

Gestörter Schlaf belastet Herz-Kreislauf-System, Gewichtsregulation und kognitive Leistungsfähigkeit.

— Schutzfaktor Schlaf

Erholsamer Schlaf ist eine der wirkungsvollsten Präventionsmaßnahmen für gesundes Altern – zugänglich für jeden.



Priv.-Doz. Dr. med. Hartmut Schneider
Zentrum für Schlafmedizin Frankfurt am Main

GUTER SCHLAF.
GUTER TAG.
GUTES LEBEN.



Instagram



Linkedin



American Sleep Clinic
Friedberger Landstraße 406
60389 Frankfurt am Main
+49 69 808 807-777 | Fax -779
info@american-sleep-clinic.com
www.american-sleep-clinic.com