

## 12. BIGtalk: Guter Schlaf stärkt Muskeln, Haut und Hirn

DORTMUND. Im Schlaf wird gelernt. Denn Gelerntes wird nachts im Gehirn fest verortet. Das Immunsystem regeneriert. Muskeln, Haut und Knochen wachsen. „Sie können sich gar nicht so viel Creme ins Gesicht schmieren, um damit zu wenig Schlaf auszugleichen“, sagte Dr. Michael Feld am Donnerstag, 21. November, beim 12. BIGtalk in der BIG direkt gesund. Der Schlafmediziner und Buchautor sprach informativ und kurzweilig zum Thema „Schlaf gut! – Tipps und Tricks für eine geruhsame Nacht“. Im Team mit Moderatorin Steffi Neu bot Dr. Feld einen Abend, der für die rund 400 Besucher alles andere als einschläfernd war.

Schlaf sieht Dr. Feld als das neue Lifestyle-Thema. Die Wartezeiten für Schlaflabore liegen schon jetzt bei neun bis zwölf Monaten. Schnarchen wird zunehmen, „weil wir älter werden und das Gewebe erschlafft“. Auch Übergewicht fördert die nächtliche Geräuschkulisse. Während eine unbefriedigende Nachtruhe bei Männern zu hohem Blutdruck führen kann, schlägt „schnorcheln“ bei Frauen eher auf die Stimmung.

### Schnarchen kann krankmachen

„Das Schicksal des schnarchenden Mannes entscheidet die Frau“, so Dr. Feld. Ob sie ihn zum Arzt schicke oder ins stille Kämmerlein. Ersteres wäre zu empfehlen. Denn Schnarchen kann krankmachen, wenn es mit Atemaussetzern einhergeht. Die wirksamste Therapie sei CPAP, „continuous positive airway pressure“, übersetzt also „kontinuierlich positiver Atemwegsdruck“. Dabei muss eine Atemmaske getragen werden. „Die Maske wirkt wie eine Luftpumpe, die Luft in den Rachen schiebt“. Neu sei der Zungenschrittmacher.

### Mittagsschlaf senkt Herzinfarktquote

Ein kurzer Mittagsschlaf tut der Gesundheit richtig gut. Studien zeigten bis zu 40 Prozent weniger Herzinfarkte durch die entspannte Auszeit, weiß Dr. Feld. Daher seine Forderung: Arbeitgeber sollten das Schläfchen ermöglichen und fördern.

### Eine Stunde vor dem Schlafengehen runterkommen

Wie kann man den Schlaf besser machen? „Abends eine Stunde vor dem Heierbett runterkommen“, so Dr. Felds Empfehlung. Kein Sport direkt vor dem Schlafengehen, kein Fernsehen bei Schlafstörungen. Alkohol hilft beim Ein-, aber nicht beim Durchschlafen. Die ideale Temperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 16 und 20 Grad. Mit pflanzlichen Schlafmitteln kann man experimentieren, wirken sie nach vier bis sechs Wochen nicht, dann ab zum Arzt. Nur der sollte chemische Schlafmitteln verabreichen.

Markus Bäumer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der BIG, sieht in dem geplanten Gesetz zur digitalen Versorgung großes Potenzial. Mit neuen Medien, neuen Apps könnten den Versicherten ganz neue Behandlungswege eröffnet werden – auch bei Schlafproblemen.