

Schlafstörungen

Endlich wieder Ruhe finden



© Stephan Elleringmann

Anna Müggel leidet unter Schlafstörungen

Das Bett ist für Anna Müggel (Name von der Redaktion geändert) der Ort des Grauens. Da liegt sie spätabends, die Vorhänge zugezogen, das Licht gelöscht, und lauert darauf, müde zu werden, in den Schlaf zu sinken. Doch der will nicht kommen. Sie wälzt sich von einer Seite auf die andere, wartet und wartet. Die Zeit kriecht wie eine Schnecke, Minuten werden zur Ewigkeit. Das Herz schlägt laut, Gedanken bedrücken sie, Grübeleien wuchern zu Wahnvorstellungen. Schlaf, komm, fleht sie. Doch beharrlich weigert er sich. Stunde um Stunde verstreicht, die Nacht wird zur endlosen Qual. Verzweifelt sehnt die 30-Jährige den Morgen herbei, damit das alles ein Ende hat. Um fünf in der Früh nickt sie endlich ein, für gerade mal zwei Stunden. Um sieben Uhr kriecht sie gerädert aus den Federn.

Und das geht jede Nacht so. Seit Sommer 2001 erleidet Anna Müggel die Folter, seit sie ihre Examensklausuren hinter sich gebracht hat. "Ich bin völlig fertig", sagt die Juristin, "ungeheuer schlaff, ich hatte Kreislaufzusammenbrüche, mein Immunsystem ist im Eimer, ich bekomme eine Erkältung nach der anderen. Nacken und Rücken sind total verspannt und schmerzen." Mehrmals die Woche schleppt sich die Heidelbergerin zum Physiotherapeuten, der ihr ein wenig Linderung verschafft.

Volkskrankheit Schlafstörung

Unter ähnlichen Qualen wie die junge Frau, schätzen Medizin-Statistiker, leiden fünf bis zehn Millionen Bundesbürger. Als "nicht erholsamen Schlaf" bezeichnen die Experten massive Beeinträchtigungen der Nachtruhe, die mindestens vier Wochen anhalten. Sie rauben die Lebenslust, machen arbeitsunfähig und krank - mit enormen volkswirtschaftlichen Folgen. Zur Schar der lang anhaltend Schlaflosen kommen Millionen, die zumindest gelegentlich über nächtliche Ruhelosigkeit klagen. Wie viele Menschen alles in allem betroffen sind, weiß niemand genau, manche Mediziner gehen sogar davon aus, dass fast 50 Prozent der Bevölkerung schlecht schlummern. 88 verschiedene Diagnosen nennt die "International Classification of Sleep Disorders" (ICSD), das anerkannte Register der Schlaf-Gebrechen - kaum ein Arzt kennt sie alle aus eigener Anschauung.

"Schlafstörungen sind ein gewaltiges Problem in unserer Gesellschaft, das über Jahrzehnte bagatellisiert wurde und erst jetzt in seiner Bedeutung und seinem Umfang deutlich wird", sagt Dieter Riemann, Professor für klinische Psychologie an der Uniklinik Freiburg und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Hilfe ist nicht flächendeckend genug

Während im vergangenen Jahrzehnt vor allem die Versorgung notorischer Schnarcher intensiv ausgebaut wurde - sie ist inzwischen eine Haupterwerbsquelle der zahlreichen deutschen Schlaflabors -, ist für das Wohl von Ein- und Durchschlafschwachen, unfreiwilligen Vielschläfern, Schlafrhythmus-Gestörten oder chronischen Albtraum-Opfern längst nicht flächendeckend gesorgt. Immerhin: Das