

Tagesverlauf entscheidet über Schlafqualität

Unerwartet starkes Interesse am Vortrag von Schlafmediziner Manuel Eglau in Hohenfels



Wachmacher: Der Allensbacher Schlafmediziner Manuel Eglau bei seinem Vortrag in Hohenfels-Liggersdorf. | Bild: Georg Exner

Einen guten nächtlichen Schlaf müsse man sich tagsüber verdienen – das war eine der Kernaussagen des Schlafmediziners Manuel Eglau aus Allensbach. Er riet deshalb zur inneren Gelassenheit während des Tages statt Hektik und Stress. Nur so könne nachts ein erholsamer Schlaf erreicht werden. Der Facharzt für Neurologie und Psychiatrie an der Schmieder-Klinik sprach im überfüllten Rathaussaal in Hohenfels-Liggersdorf. Jochen Goldt hatte den Gast begrüßt und zeigte sich überwältigt von dem starken Besuch. Er wertete das Interesse am Thema „Erholsamer Schlaf – entbehrlich oder essentiell?“ als einen Volltreffer für die Bürgeraktion „Hohenfels hat Zukunft“.

„Ich werde mich bemühen, Sie wach zu halten“, schmunzelte Manuel Eglau zu Beginn seines über einstündigem Vortrag und seine Bemühungen waren von Erfolg gekrönt. Seine mit Zwischenfragen an das Publikum, Dias und Liveaufnahmen aus dem Schlaflabor aufgelockerten Ausführungen ließen bei niemand Müdigkeit aufkommen, was auch bei der abschließenden, sehr lebhaften Diskussion so war.

Doch zuvor erläuterte der Referent den Schlaf im Allgemeinen und Schlafstörungen im Besonderen. Kein Hirnforscher komme an der Schlafregulation vorbei und daher habe sich auch Korbinian Brodmann damit befasst, machte Manuel Eglau zunächst die gebührende Verbeugung vor dem aus Liggersdorf stammenden großen Hirnforscher. Doch, so fuhr er mit Blick auf Brodmanns berühmten „Hirnatlas“ fort, eine Ortung des Schlafzentrums sei bisher nicht gelungen. Was dagegen erforscht wurde, ist das „Schlafstadienprofil“, der Wechsel von Tiefschlaf und Traum, den jeder Mensch nachts durchläuft. Ein ungestörter Verlauf dieses Schlafrhythmus sei entscheidend für Lebensdauer, Lebensqualität und Wohlbefinden.

Womit Manuel Eglau bei den Schlafstörungen war, von denen bislang immerhin rund 100 Formen festgestellt wurden. Die bekanntesten sind wohl der nächtliche Atemstillstand (Apnoe) sowie das „Restless-legs-Syndrom“, die im Schlaf unruhigen Extremitäten. Letzteres umfasst nicht nur die Beine, sondern auch die Arme des Schlafenden, was fatale Folgen für den Schlafpartner haben kann. Manuel Eglau berichtete von einem Schläfer, der nachts im Traum mit den Armen derart um sich geschlagen hat, dass er seiner Ehefrau den Kiefer gebrochen hat. Der Referent überraschte seine Zuhörer immer wieder mit derart unerwarteten Informationen wie auch damit, dass in China der Mittagsschlaf verfassungsmäßig (!) verankert ist.

Ob denn auch der Vollmond Auswirkungen auf den Schlaf habe, wollte in der Diskussion ein Zuhörer wissen und in der Tat ist, wie eine brandneue Studie nachgewiesen hat, „ein leichter Zusammenhang nicht von der Hand zu weisen“, so Manuel Eglau.