



WARUM SIE MIT ALKOHOL SCHLECHTER SCHLAFEN

Selten dösen wir so fix ein wie nach dem Genuss von ein paar Drinks, besonders, wenn es einige zu viel waren. Was im ersten Moment noch wie ein toller Trick erscheint, stellt sich am nächsten Morgen eher als dumme Idee heraus. Aber was hat es mit dem einschläfernden Effekt von Alkohol auf sich und warum sind wir am Folgetag so gerädert?



DR. MICHAEL FELD

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Schlafmediziner, Somnologe
(Experte für Schlafforschung)

Dr. Feld, wie häufig treten Schlafstörungen in Deutschland auf?

In der Bevölkerung sind durchschnittlich 20 bis 30 Prozent betroffen. Die Intensität ist hierbei unterschiedlich und wechselhaft. Unter harten Schlafstörungen, also klinisch schweren Insomnien, die drei bis sechs Monate am Stück anhalten, leiden circa zehn Prozent. Wie viele davon alkoholassoziiert sind, ist nicht klar.

Aus welchem Grund gilt Alkohol als idealer Schlummertrunk?

Die Ursache ist, dass ein Drink sehr wohl beim Eindösen helfen kann. Schon im Altertum wurde hierfür Bier genutzt. Darin besteht auch der Reiz, sich abends noch ein Gläschen zu gönnen. Doch wie so oft macht hier die Dosis das Gift. Zu viel ist

schädlich, denn Alkohol hat eine zweigeteilte Wirkung. Ein rasches Einschlummern fördert er. Das Durchschlafen dagegen wird schlechter ebenso wie die Schlafqualität. Auch weil der Anteil des Tiefschlafs reduziert wird. Hinzu kommt, dass vorhandene Atemprobleme wie Schnarchen und Schlafapnoe vermehrt auftreten, wenn wir einen über den Durst trinken.

Durch welche Mechanismen wird unsere Nachtruhe beeinflusst?

Nicht nur der Alkohol selbst, sondern auch sein Abbau führt zu Problemen. Über die Verstoffwechslung in der Leber wird der Schlaf abgeflacht. Zu viele Drinks lassen die Muskulatur erschlaffen – die Atmung wird schlechter. Folgen sind lauterer Schnarchen bis hin zu Atemaussetzern (Apnoen), wodurch wir häufiger aufwachen.

„Hopfen wird auch fernab von Bier als Schlafmittel genutzt.“

Woher kommt der starke Nachdurst?

Alkohol führt dazu, dass das sogenannte Antidiuretische Hormon (ADH) gehemmt wird, welches für das vermehrte Zurückpumpen von Wasser in den Nieren zuständig ist. Folglich kommt es zur Diurese, also zur vermehrten Ausscheidung von Harn. Da wir so häufiger zur Toilette müssen, aber nur selten zusätzliches Wasser aufnehmen, wachen wir oftmals dehydriert auf.

Gibt es Getränke, die uns tatsächlich müde machen können?

Wunderbar sind zum Beispiel Tees. Bewährt haben sich Sorten aus klassischen Heilpflanzen wie Hopfen, Lavendel, Melisse, Baldrian und Passionsblume, sowohl einzeln als auch in Kombination. Außerdem gibt es moderne Pulvergranulate, in denen unterschiedliche Mikronährstoffe und Hormone wie Melatonin

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), UWE SCHMITZ

oder dessen Vorstufe Tryptophan stecken, die den Tag-Nacht-Rhythmus mitregulieren. Dementsprechend können daraus hervorragende Schlummergetränke gemixt werden. Nicht ganz so effektiv, aber ebenfalls eine gute Wahl sind Kakao oder heiße Milch mit Honig, denn auch hier steckt besagtes Tryptophan drin.

Was können wir sonst noch tun, um abends zur Ruhe zu kommen?

Sinnvoll ist eine Cool-down-Stunde, um geistig und körperlich herunterzufahren. Vermeiden Sie hierfür 60 Minuten vor dem Zubettgehen jegliche Art von Hektik, zünden Sie sich stattdessen eine Kerze an und lesen Sie ein Buch. Für optimale Bedingungen sollte Ihr Zimmer stets dunkel, leise sowie circa 18 bis 20 Grad kühl sein.

INTERVIEW: KATRIN LAMMERS

„Ein wärmendes Heißgetränk kann als Abendritual die Nachtruhe einleiten und unterstützen.“

Dornröschenschlaf dank Feierabendumtrunk?

- Alkohol wirkt psychisch sowie physisch entlastend und sorgt dafür, dass wir uns entspannen. Häufig nicken wir so schneller ein als gewöhnlich.

- Vielen hilft er dabei, das Gedankenkarussell zu stoppen.

- Zudem wird die Herzfrequenz herabgesetzt. Somit kommen wir auch nach einem sehr anstrengenden und hektischen Tag ohne viel Mühe runter.

ABER VORSICHT: Spätestens in der zweiten Nachthälfte kehren sich die vermeintlichen Vorteile ins Gegenteil um. Speziell nach übermäßigem Konsum wird die REM-Phase (siehe unten) gestört. Das hat massive Konsequenzen, denn die Tiefschlafphase entscheidet über einen erholsamen, gesunden Schlaf. Ist diese Periode lang anhaltend beeinträchtigt, fühlen sich Betroffene am nächsten Tag abgekämpft, reizbar und erleiden Gedächtnis- sowie Konzentrationsschwäche.

→ Auf Dauer können alkoholbedingte Schlafstörungen zu schwerwiegenden Symptomen wie Depressionen oder aggressivem Verhalten führen.

Alles andere als traumhaft

Lässt die Tiefe und die Qualität der Nachtruhe nach, kann das eine Vielzahl negativer Folgen mit sich bringen. Denn nach ungefähr 90 Minuten fallen wir in den **REM(Rapid Eye Movement)-Schlaf**. In dieser Zeit träumen wir, sortieren, verarbeiten und bewerten Informationen des Tages. Nach vermehrtem Alkoholkonsum wird die REM-Phase unterdrückt. Unser Schlaf ist dadurch leichter und weniger erholsam.

TIPPS FÜR EINE GERUHSAME NACHT TROTZ LANGER PARTY

- 1 Ihre Feier nähert sich dem Finale? Dann sollten Sie das Zechen ebenfalls beenden. Denn vier Stunden vor dem Zubettgehen empfiehlt es sich, auf Wasser umzusteigen.
- 2 Um Flüssigkeitsverluste zu vermeiden, ist es wichtig, für jedes Glas Alkohol zwei Becher Wasser zusätzlich zu konsumieren.
- 3 Ob dabei oder danach, Kohlensäurehaltiges sollte umgangen werden, denn dadurch werden Blähungen und Unwohlsein begünstigt.
- 4 Verputzen Sie vor dem Hinlegen noch einen kleinen Snack. Dieser kann nämlich dabei helfen, den Blutalkoholspiegel zu senken.

GENERELL GILT: Trinken Sie nur in risikoarmen Mengen. Für Frauen heißt das in der Regel ein Glas, für Männer zwei Gläser mit Alkoholischem.

