

# Schlafstörungen

## ◆ Wer bekommt Schlafstörungen?

Schlafstörungen sind weit verbreitet und kommen häufig vor. Sie können Symptom einer psychischen oder körperlichen Erkrankung oder Zeichen einer besonderen Anspannung sein.

Auf bewusste oder unbewusste psychische Anspannung reagieren viele Menschen kurzfristig mit Schlafstörungen, ohne dass dies krankhaft ist. Diese bilden sich meist spontan zurück, wenn die belastenden Faktoren wegfallen.

Bei den meisten seelischen Erkrankungen, insbesondere manischen und depressiven Erkrankungen und schizophrenen Störungen sind Schlafstörungen besonders häufig. Sie kommen jedoch auch bei demenziellen Erkrankungen, Suchterkrankungen und Angststörungen vor.

Allgemein sind Beeinträchtigungen des Ein- und Durchschlafens, frühmorgendliches Erwachen und das Gefühl des nicht erholsamen Schlafs häufige Symptome. Es gibt jedoch nicht nur das Gefühl, zu wenig oder schlecht geschlafen zu haben, sondern auch das Bedürfnis nach viel Schlaf.

## ◆ Was ist normaler Schlaf?

Das Schlafbedürfnis von Menschen ist sehr unterschiedlich. Durchschnittlich braucht der erwachsene Mensch sieben bis neun Stunden Schlaf, wobei es im Einzelfall auch mehr oder weniger sein kann. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt das Schlafbedürfnis ab, die Tiefschlafphasen werden seltener. Menschen wachen in der Nacht mehrmals auf, in der Regel ist dieses Aufwachen jedoch so kurz, dass es nicht bemerkt wird. Kennzeichen für einen „guten“ Schlaf ist weniger die Dauer des Schlafes als das Gefühl des Ausgeruhtheits und einer ausreichenden Leistungsfähigkeit am nächsten Tag.

## ◆ Unterstützende Maßnahmen für einen gesunden Schlaf

Zuerst sollte versucht werden, das eigene Verhalten dahingehend zu ändern, dass Verhaltensweisen, die sich auf den Schlaf negativ auswirken, verändert werden. Dies wird von Fachleuten als „Schlafhygiene“ bezeichnet. Sind die Schlafstörungen jedoch ausgeprägt und dauern schon lange an, ist die Leistungsfähigkeit deutlich reduziert oder liegen andere schwerwiegende Gründe vor (wie z.B. eine psychische Erkrankung), ist die Einnahme eines schlaffördernden Medikaments sinnvoll. Dieses Medikament sollte gemeinsam mit dem behandelnden Arzt ausgewählt werden: Nebenwirkungen und Risiken sind gegenüber dem zu erwartenden Nutzen abzuwägen.

Auch müssen Wechselwirkungen mit eventuell anderen einzunehmenden Medikamenten berücksichtigt werden. Grundsätzlich kommen verschiedene Präparate in Betracht, die allgemein als gut verträglich eingestuft werden können. Bei bestimmten Medikamenten (sog. Benzodiazepine und verwandte Medikamente), die kurzfristig gut helfen können, besteht nach regelmäßiger Einnahme die Gefahr der Abhängigkeit und der sog. Toleranzentwicklung.

Es droht zunehmender Verlust der Wirkung, das heißt, der Körper gewöhnt sich an das Medikament, so dass eine höhere Dosis notwendig ist, um den Schlaf herbeizuführen. Im Falle einer Abhängigkeit kommt der Körper gar nicht mehr ohne das Medikament aus, auch wenn der Schlaf wieder gebessert ist, es können sogar neben anderen Symptomen erneut Schlafstörungen durch die Abhängigkeit auftreten. Diese Medikamente sind zur Dauerbehandlung ungeeignet.

Schlafanstoßende Medikamente sollten in der Regel eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

#### Regeln der Schlafhygiene

Negativ auf den Nachtschlaf wirken sich beispielsweise aus:

- Ungünstiger oder häufig wechselnder Wach-Schlaf-Rhythmus
- Einsatz alkoholischer Getränke als „Schlummertrunk“
- Üppige Mahlzeiten vor dem Zubettgehen
- Das Mitnehmen von Tagessorgen in den Nachtschlaf
- Anregende koffein- und teehaltige Getränke am späten Nachmittag und Abend

#### ◆ Für einen besseren Schlaf können Sie:

- möglichst zu regelmäßigen Zeiten ins Bett gehen (auch am Wochenende)
- auch wenn die vorhergehende Nacht schlecht war, keinen Mittagsschlaf machen
- ab dem späten Nachmittag auf koffeinhaltige Getränke, Kaffee (auch Cappuccino), schwarzen und grünen Tee und Cola verzichten
- den abendlichen Zigarettenkonsum minimieren
- körperlich aktiv sein (beispielsweise ein Spaziergang fördert einen gesunden tiefen Nachtschlaf, dieser sollte jedoch mehrere Stunden vor dem Zubettgehen stattfinden)
- keine aufregenden oder gar Angst auslösenden Filme, wie z. B. Krimis ansehen
- ein persönliches Einschlaf-Ritual entwickeln, z. B. autogenes Training, ein entspannendes Bad, einen bestimmten Tee trinken o. ä.

*Weiter können hilfreich sein:*

- den Wecker und andere Uhren aus dem Blickfeld des Bettes entfernen, nachts nicht auf die Uhr sehen
- versuchen sich nicht zu ärgern, wenn das Einschlafen nicht sofort möglich ist
- im Bett nicht arbeiten, essen, lesen oder fernsehen. Morgens aufstehen, auch wenn man schlecht schlafen konnte
- bleiben Sie nicht länger im Bett als unbedingt notwendig

Jeder fünfte Mensch in unserem Kulturkreis leidet an Schlafstörungen. Selten liegen körperliche Erkrankungen wie z. B. ein Schlaf-Apnoe-Syndrom, ein Restless-Legs-Syndrom oder Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor. Die Behandlung bereits länger bestehender Schlafstörungen ist in der Regel kompliziert und langwierig. Änderungen des Verhaltens sind langfristig wirksamer als die Gabe von Medikamenten, meistens ist zumindest zu Beginn eine Kombination aus beidem sinnvoll und notwendig. In der Regel findet jeder Mensch einige Möglichkeiten, sein Verhalten bezüglich einer Verbesserung seines Nachtschlafes zu verbessern.