

HausarztPraxis Salzmann Weiser

Patienteninformation

Schlafstörungen Teil 1

Guter Schlaf ist der erste Schritt zu einer gesunden Lebensweise. Deswegen ist die Beseitigung oder Reduzierung von Schlafproblemen auch so wichtig für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Viele Faktoren können Ihren Schlaf beeinträchtigen oder Schlafprobleme verursachen, wie z. B. Krankheiten, Stress oder psychisch bedingte Probleme. Die Qualität Ihres Schlafes kann aber auch durch äußerlich bedingte Faktoren in Ihrer Umgebung beeinträchtigt werden, wie Lärm, Schlafkomfort des Bettes etc. Unregelmäßige Arbeitszeiten oder hohe Reiseaktivität können ebenfalls Ihr Schlafmuster empfindlich beeinträchtigen.

Heutzutage gibt es für die meisten schlafbezogenen Probleme wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten. Der erste Schritt zur Besserung besteht aber immer in der Erkenntnis, dass eine Schlafstörung vorliegt. Im zweiten Schritt muss dann herausgefunden werden, wodurch sie verursacht wird, um im dritten Schritt Maßnahmen zu ihrer Behandlung zu ergreifen.

Ein- und Durchschlafstörungen, die unter dem Begriff der Insomnie zusammengefasst werden, treten mit großer Häufigkeit auf. Insomnie wirkt sich nicht nur auf den Schlaf, sondern auch auf den Wachzustand am Tage aus, da sie zu Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen führt.

Wie kommt es zu Schlafstörungen?

Schlafstörungen sind – ebenso wie Fieber oder Magenschmerzen – ein Symptom für ein anderes gesundheitliches Problem und kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden.

Psychologische Faktoren

Anfälligkeit für Schlafstörungen: In stressvollen Zeiten sind manche Menschen anfälliger für Schlafstörungen als andere, ebenso wie manche Menschen eher zu Kopfschmerzen oder Verdauungsbeschwerden neigen. Wenn man sich klar macht, dass Ein- und Durchschlafstörungen auftreten können und bald wieder abklingen werden, kann man leichter mit den Phasen schlechten Schlafs umgehen.

Dauerstress: Konflikte in der Ehe, ein chronisch krankes Kind oder Probleme an der Arbeit können den Schlaf stark belasten. In solchen Situationen ist es sehr hilfreich, neue Sichtweisen zu entwickeln, um die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen.

Psychische Probleme: Schlafstörungen zählt zu den häufigsten Symptomen von Depressionen, vor allem wenn ungewollt frühzeitiges Erwachen hinzukommt. Menschen, die unter Angstzuständen, Schizophrenie und anderen psychischen Störungen leiden, haben oft auch einen schlechten Schlaf. Bei entsprechender Behandlung, die in vielen Fällen Medikation und Psychotherapie kombiniert, kann der Schlaf verbessert werden.

Lebensstil

Stimulantien: Koffeinhaltige Getränke kurz vor dem Schlafengehen können nächtliches Erwachen provozieren, obwohl der Schlaf eintritt nicht unbedingt beeinträchtigt wird. Auch Nikotin ist ein Stimulans und bewirkt, dass Raucher in der Regel langsamer einschlafen als Nichtraucher. Darüber hinaus können sich viele gebräuchliche – einschließlich rezeptfreie – Medikamente gegen Asthma und Erkältungen sowie zur Gewichtsabnahme störend auf den Schlaf auswirken.

Alkohol: Ein alkoholischer „Schlaftrunk“ kann zwar den Einschlafprozess beschleunigen, macht aber den Schlaf während der Nacht störanfälliger und fragiler.

Unregelmäßiger Rhythmus: Schichtarbeiter sowie Berufstätige, die am Wochenende länger als unter der Woche arbeiten, sind besonders anfällig für Schlafprobleme. Für sie ist es besonders wichtig, unter Berücksichtigung beruflicher Vorgaben einen regelmäßigen Rhythmus zu entwickeln, um den Körper an das Schlafen und Wachsein innerhalb bestimmter Zeiten zu gewöhnen.

Untätigkeit: Menschen, die sehr ruhig und zurückgezogen leben, haben häufig Einschlafschwierigkeiten, weil sich ihre Untätigkeit am Tage negativ auf den Schlaf auswirkt.

„Erlernte“ Schlafstörung: Wer unter Stress schlecht schläft, macht sich oft Sorgen über die Einschränkung seiner Funktionstüchtigkeit am Tage, die auf den Schlafmangel zurückgeht. Je mehr man sich um einen erholsamen Schlaf in der Nacht bemüht, desto mehr verschärft sich das Problem. Mit den Anstrengungen, Schlaf zu finden, wird die Wachheit und die Sorge um einen erholsamen Schlaf automatisch gesteigert.

Missbrauch von Schlafmitteln: Bei täglicher Einnahme verlieren Schlafmittel schon nach wenigen Wochen ihre Wirksamkeit. Wenn sie abrupt abgesetzt werden, kann sich die Schlafqualität allerdings noch verschlechtern. Deswegen sollten Schlafmittel unter ärztlicher Kontrolle allmählich reduziert werden.

HausarztPraxis Salzmann Weiser

Patienteninformation

Schlafstörungen Teil 2

Umweltfaktoren

Lärm: Auto- und Flugverkehr, aber auch Fernsehen und viele andere Geräusche können sich störend auf den Schlaf auswirken, selbst wenn der Schlaf nicht direkt unterbrochen wird.

Licht: Auch bei geschlossenen Augen kann Licht den Schlaf beeinträchtigen, da es durch die Augenlider dringt.

Körperliche Erkrankungen

Atmungsstörungen: Verschiedene Funktionsstörungen können während des Schlafs zahlreiche Atemstillstände verursachen, die wiederum Dutzende oder gar Hunderte von Arousals (d. h. nächtliche Weckreaktionen) zur Folge haben. Obwohl sich normalerweise die Betroffenen am nächsten Morgen an die häufigen Weckreaktionen nicht erinnern können, bietet ihr Schlaf keine ausreichende Erholung. Unter schwer wiegenden schlafbezogenen Atmungsstörungen, wie z. B. Schlafapnoe, leiden auch Menschen, deren Atmung am Tage völlig normal funktioniert. Dabei kommt es im Schlaf zu Erschlaffungen der am Atmungsvorgang beteiligten Muskeln oder zu fehlerhaften Steuerungen des Atmungsprozesses. Atmungsbezogene Schlafstörungen nehmen im Alter zu. Sie sind in den meisten Fällen harmlos und nicht behandlungsbedürftig. Man sollte jedoch Schlafmittel meiden, da sie bestehende Atmungsstörungen verstärken können.

In ernsten Fällen von Schlafapnoe wird die kontinuierliche positive Überdruckbeatmung (continuous positive airway pressure = CPAP) häufig erfolgreich eingesetzt. Dabei werden im Schlaf die Atemwege mit Hilfe einer Gesichtsmaske freigehalten, durch die ein gleichmäßiger Luftdruck abgegeben wird.

Periodische Beinbewegungen (Restless legs syndrome):

Kurze Muskelkontraktionen verursachen 1 bis 2 Sekunden anhaltende Zuckungen in den Beinen, die sich im 30-Sekunden-Abstand bei einer Dauer von einer Stunde oder länger wiederholen. Diese Episoden treten mehrmals in der Nacht auf. Durch die Bewegungen kommt es zu zahlreichen Mikroarousals, die zu einem unruhigen Schlaf führen, der keine ausreichende Erholung bietet. Häufigkeit und Schwere periodischer Gliedmaßenbewegungen nehmen im Alter zu. Die Behandlung stützt sich auf Schlaftabletten, Schmerzmittel, gymnastische Übungen am Abend, warme Bäder oder eine Kombination der genannten Elemente. Eisenhaltige Ersatzpräparate sind sehr hilfreich, wenn periodische Beinbewegungen zusammen mit Eisenmangel auftreten.

Während des Schlafs anhaltende Hirnaktivitäten: Anhand von Aufzeichnungen des Schlafs mit Hilfe von Überwachungssystemen lässt sich nachweisen, dass manche Menschen, die sich über zu leichten und unerholsamen Schlaf beklagen, nicht die nötige Schlaftiefe erreichen.

Gastrooesophagealer Reflux: Beim gastrooesophagealen Reflux, allgemein als Sodbrennen bekannt, tritt Magensäure in die Speiseröhre über, was zu mehrfachen Schlafunterbrechungen in der Nacht führen kann. Findet der Übertritt am Tage statt, lässt sich die Flüssigkeit meistens durch ein paar Schluckbewegungen und eine aufrechte Körperhaltung aus der Speiseröhre entfernen.

Während des Schlafes kann aufgrund der liegenden Position und geringerer Schluckbewegungen die Magensäure nicht abtransportiert werden, so dass die Betroffenen unter Husten und Würgen aufwachen. Der Übertritt der Magensäure lässt sich manchmal vermeiden, wenn der Kopf 15 bis 20 cm höher gelagert wird.

Auch Medikamente verschaffen in manchen Fällen Erleichterung.

Schmerzen: Die bei Erkrankungen wie Arthritis, Angina, Fibromyalgie (Muskel-Faser-Schmerz) sowie Rücken- und Kopfschmerzen auftretenden Schmerzen wirken sich oftmals störend auf den Schlaf aus. Dabei können in manchen Fällen geringe vorbeugende Maßnahmen ganz entscheidend zur Entlastung bzw. Verbesserung der Situation beitragen, wie z. B. das Kissen anders zu positionieren, die richtige Matratze anzuschaffen oder schlaffördernde Verhaltensregeln vor dem Schlafengehen einzuhalten.

Wann ist professionelle Hilfe erforderlich?

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, die länger als einen Monat andauern und sich sowohl auf Ihre Leistungsfähigkeit als auch Ihr Wohlbefinden am Tage auswirken, sollten Sie uns ansprechen. Aufklärung und Weiterbildung sind wichtige Voraussetzungen zur Bekämpfung und Vermeidung insomniebedingter gesundheitlicher Probleme. Viele Menschen gehen irrtümlich davon aus, dass man 8 Stunden Schlaf benötigt. Dabei hat jeder Mensch einen individuellen Schlafbedarf, der in manchen Fällen deutlich unter 8 Stunden liegt. Wenn Schlafstörungen durch schlechte Schlafgewohnheiten verursacht werden, genügt in der Regel eine Beratung, um Ein- und Durchschlafschwierigkeiten abzustellen. Andere Fälle erfordern eine medikamentöse Behandlung oder eine gründliche Untersuchung in einem Schlafmedizinischen Zentrum.

HausarztPraxis

Salzmann Weiser

Patienteninformation

Schlafstörungen Teil 3

Wie können Schlafstörungen behandelt werden?

Ursächlich Ist eine Ursache für die Schlafstörung bekannt sollte diese zunächst angegangen werden, z.B. eine Änderung des Lebensstils oder die Behandlung einer Depression oder eines Schlaf-Apnoe-Syndroms.

Schlafhygiene

Der Begriff der Schlafhygiene bezeichnet Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf sind ein gesunder Lebenswandel und eine gute Ernährung. Die Einhaltung weniger Regeln verhilft den meisten Menschen zu einem besseren, erholsameren Schlaf.

Stimulantien Koffein regt die Hirntätigkeit an und wirkt sich somit negativ auf den Schlaf aus. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola sowie verschreibungspflichtige und frei erhältliche Medikamente, die Koffein enthalten, sollten drei bis vier Stunden vor der Schlafenszeit grundsätzlich nicht mehr eingenommen werden. Während ein mäßiger Genuss von Koffein während des Tages den Nachtschlaf gewöhnlich nicht beeinträchtigt, kann ein übermäßiger und regelmäßiger Konsum zu Entzugserscheinungen und Schlafproblemen in der Nacht führen.

Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören und aufgrund von Entzugserscheinungen den Nachtschlaf unterbrechen kann. Zigaretten und einige Medikamente enthalten erhebliche Mengen an Nikotin. Raucher, die ihre Gewohnheit aufgeben, schlafen schneller ein und wachen nachts seltener auf, sobald die Entzugserscheinungen überwunden sind.

Alkohol Alkohol setzt die Hirnaktivität herab. Der Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Schlafunterbrechungen. Ein „Schlaftrunk“ vor dem Einschlafen kann Aufwachreaktionen, Alpträume und morgendliche Kopfschmerzen verursachen.

Sport Regelmäßig ausgeübter Sport fördert den Schlaf. Allerdings hängt die positive Wirkung des Sports von der allgemeinen persönlichen Fitness und der Tageszeit ab, zu der er ausgeübt wird. Menschen, die über eine gute körperliche Fitness verfügen, sollten sechs Stunden vor der Schlafenszeit keinen Sport betreiben. Während sportliche Betätigung am Morgen den Nachtschlaf nicht beeinträchtigt, kann dieselbe Tätigkeit den Schlaf stören, wenn der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit zu kurz ist. Andererseits können Mangel an Bewegung und zu geringe körperliche Auslastung ebenfalls zu Schlaflosigkeit führen.

Die Schlafumgebung Ein bequemes Bett und ein dunkler Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Ein kühles, aber nicht kaltes Zimmer und frische Luft sind hilfreich. Manche Menschen können sich leicht an eine veränderte Umgebung gewöhnen, andere – wie z. B. ältere Menschen oder Patienten, die an Schlaflosigkeit leiden – reagieren empfindlich auf Änderungen in ihrer Schlafumgebung. Belästigungen durch starke Lichtquellen im Schlafzimmer lassen sich leicht mit einfachen Mitteln beseitigen, wie z. B. schwarzen Vorhängen und dämmbarem Licht. Lärmbelästigung kann mit Hilfe von Hintergrundmusik geringer Lautstärke oder Ohrstöpseln reduziert werden.

Ernährung Volle Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen sollten ebenso vermieden werden wie üppige Mahlzeiten und schwer verdauliches Essen während des Tages, da sie zu Ein- und Durchschlafschwierigkeiten führen können. Dagegen kann eine leichte Mahlzeit vor dem Schlafengehen den Schlaf durchaus fördern.

Wachliegen im Bett Stress trägt in erheblichem Maße zu Schlafproblemen bei. Menschen mit Schlafproblemen entwickeln Strategien, um sich dem gestörten Schlafrhythmus anzupassen. Dazu zählen regelmäßige Nickerchen am Tage, übermäßiger Kaffeekonsum, alkoholische Getränke vor dem Schlafengehen, Nachtarbeit und unregelmäßige Schlafenszeiten. Durch Stress bedingte Schlafstörungen halten gelegentlich an, obwohl die Ursachen bereits beseitigt sind. Die Einschlafschwierigkeiten beruhen dann auf Gewöhnungseffekten, die eine allgemeine Anspannung und ausgeprägte Angst vor Schlaflosigkeit hervorrufen. Das Schlafzimmer wird automatisch mit quälenden Einschlafversuchen assoziiert, was zu Anspannung und Unruhe führt.

Stressbewältigung

Schlafprobleme werden häufig durch Stress und Probleme im Alltag ausgelöst. Entspannungsübungen vor der Schlafenszeit können hierbei die Einschlafneigung fördern. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Problemen und der feste Wille zur Problemlösung können sich positiv auf die Qualität des Schlafes auswirken. Gespräche mit guten Freunden oder Kollegen, zu denen ein besonderes Vertrauensverhältnis besteht, tragen dazu bei, sich der eigenen Probleme bewusst zu werden. Entspannungsübungen, Meditation, Biofeedback, Duftöle (z.B. Lavendel) und Hypnose oder eine Gesprächspsychotherapie stellen gute Methoden dar, Schlafprobleme zu mindern. Die entsprechenden Techniken sollten unter der Anleitung von Psychologen, Ärzten oder anderen Gesundheitsexperten erlernt werden.

HausarztPraxis • Salzmann Weiser

Patienteninformation

Schlafstörungen Teil 4

Medikamente

Schlafmittel können eine kurzfristige Hilfe bei akut aufgetretenen Schlafstörungen darstellen. Leider kommt es jedoch schon nach einer Anwendung über zwei bis drei Wochen zu einer Gewöhnung. Dann wirken die Tabletten oft schlechter, so dass eine Dosissteigerung vorgenommen wird. Nach einiger Zeit besteht eine Abhängigkeit und Schlafen ist ohne Medikamente nicht mehr möglich. Daher sollten diese Medikamente nur in Ausnahmesituationen eingesetzt werden. Pflanzliche – rezeptfrei in der Apotheke zu erstehende – Medikamente, die Baldrian und Hopfen enthalten, haben kein Abhängigkeitsrisiko und können in einigen Fällen hilfreich eingesetzt werden.

Ratschläge bei Schlafproblemen

1. Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
2. Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig, wenn Sie nachts nicht schlafen können.
3. Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende und im Urlaub.
4. Im Bett sind nur Schlafen und Sex erlaubt.
Sie sollten im Bett nicht lesen oder essen und keine beruflichen Unterlagen bearbeiten.
5. Vermeiden Sie das kleine Nickerchen am Tage.
Wenn Sie das Müdigkeitsgefühl tagsüber nicht mehr kontrollieren können, schlafen Sie maximal eine Stunde und möglichst nicht nach 15 Uhr.



Regeln der Schlafhygiene

Punkt 1

Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.

Punkt 2

Rauchen Sie grundsätzlich nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.

Punkt 3

Trinken Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine alkoholischen Getränke.

Punkt 4

Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.

Punkt 5

Betreiben Sie 6 Stunden vor dem Schlafengehen keinen körperlich anstrengenden Sport.

Punkt 6

Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer.