

## Erste Tips gegen Schlaflosigkeit

### Regelmäßigkeit

Die Pflege eines regelmäßigen Schlaf/Wachrhythmus ist entscheidend. Unsere Bettzeiten sollten möglichst immer gleich sein. Dies kann insbesondere bei Schichtarbeit zu Problemen führen.

### Nicht im Bett bleiben

Dauert die Einschlafphase am Anfang der Nacht oder nach nächtlichem Wachwerden länger als 30 Minuten, sollten Sie aufstehen und erst wieder zu Bett gehen, wenn Sie sich wieder müde fühlen.

### Stimuluskontrolle

Kaffee, Alkohol, Nikotin aber auch Stress sind einige Faktoren, die negative Auswirkungen auf den Schlaf haben können und sollten besonders bei Schlafproblemen vermieden werden.

### Licht

Unsere innere Uhr wird durch Licht gespeist. Daher treten Schlafprobleme in unseren nördlichen Regionen häufiger in den kurztagigen Phasen im Herbst und Winter auf. Künstliches Licht reicht meist nicht, um unsere innere Uhr wieder aufzuziehen. Daher sind Spaziergänge, auch bei Bewölkung, eher geeignet unsere innere Uhr richtig einzustellen.

### Nickerchen

Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hat, sollte es vermeiden am Tage zu schlafen. Denn so wird Schlafdruck abgebaut, der uns am Abend ermöglicht ein- und durchzuschlafen zu können.

### Mehr Tips unter

[www.somnolab.de](http://www.somnolab.de)

Diese Broschüre wurde eigens für unsere Patienten und zuweisenden Ärzte entwickelt, entworfen und gestaltet. Sie ist urheberrechtlich geschützt.

Benutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe durch Dritte jeder Art, in Gänze oder auszugsweise, ist nicht gestattet. Sie bedürfen der ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Urhebers:

© 2012, Riccardo A. Stoohs, MD, Somnolab GbR

# Schlaflos

## Somnolab

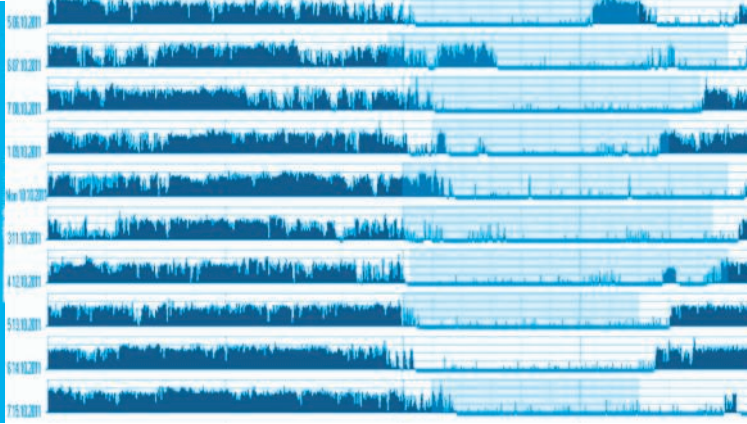
Schlafmedizin  
Seit 1996 in NRW  
Dortmund & Essen

Christian Guilleminault  
Schlaflabore

Tel. +49/(0)231/94113040  
Email: [info@somnolab.de](mailto:info@somnolab.de)  
[www.somnolab.de](http://www.somnolab.de)



## Somnolab



## Schlaflosigkeit (Insomnie)

Die Hälfte aller Menschen werden dieses Gefühl der Schlaflosigkeit irgendwann in ihrem Leben für eine mehr oder minder längere Zeit erleben. Aber nur jene, die über ein halbes Jahr damit kämpfen, haben eine chronische Insomnie. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Meist äussert sich die Insomnie in einer Unfähigkeit innerhalb einer angemessenen Zeit einschlafen zu können. Normal sind ca. 20 Minuten. Bei anderen zeichnet sie sich durch eine Unfähigkeit aus, durchzuschlafen zu können. Sie liegen für mehrere Stunden während der Nacht wach ohne wieder einschlafen zu können. Bei manchen geht das bis in die Morgenstunden, wenn die Zeit reif wird, aufstehen zu müssen. Kombinationen beider Erscheinungsformen kommen häufig vor.

## Auswirkungen

Wenn die durch die Insomnie verursachte Verminderung der Gesamtschlafzeit innerhalb des 24-Stundenzyklus unter den Wert fällt, der für die betroffene Person notwendig ist, entsteht eine Tagesmüdigkeit. Typisch für Insomnier ist, dass sie trotz dieser Müdigkeit tagsüber nicht schlafen können und auch nicht sollten. Sie sind weniger belastbar, leicht reizbar und nur eingeschränkt konzentrationsfähig. Nicht nur die Nacht, sondern auch der Tag wird zur Qual. Dies betrifft oft Frauen, die neben den häuslichen und familiären Anforderungen zusätzlich im Beruf gefordert sind. Irgendwann sind sie nicht mehr in der Lage dazu abends abschalten zu können, um in ein Klima der Entspannung zu tauchen, das für den

Schlaf Voraussetzung ist. Selbst wenn dann im Laufe des Lebens gewisse familiäre oder berufliche Anforderungen wegfallen, so ist doch die Unfähigkeit Entspannung zu empfinden noch vorhanden. Die Schlaflosigkeit bleibt erhalten.

## Ursachen

Neben einer erblichen Neigung spielen äussere Einflüsse eine bedeutende Rolle. Die bereits erwähnte Doppelbelastung, sowie besonders stressreiche Lebensumstände (Beruf, Familie und Soziales) sind mit einem unbeschwerten Schlaf nur schwer in Einklang zu bringen. Hinzu können von Aussen zugefügte, gutgemeinte Versuche kommen, diese Belastungen in den Griff zu bekommen. Da ist der Alkohol, der dämpfend wirkt, das Koffein und Nikotin, das in Spannungssituationen die notwendige Bereitschaft ermöglicht. Darüber werden andere Tätigkeiten, die Ausgleich schaffen könnten, in den Hintergrund verlagert.

## Untersuchungen

Die subjektiven Empfindungen des Menschen überlagern mitunter in allen erdenklichen Situationen die Realität. Wer kennt nicht den Ausspruch: "Keiner liebt mich." Die Realität ist oft anders. Nur sehen wir sie so nicht real. Das trifft auch oft für das subjektive Empfinden einer Schlaflosigkeit zu. Daher ist der erste Schritt reale Umstände sichtbar zu machen, losgelöst von den subjektiven Empfindungen. Dazu wird zuerst der individuelle Schlaf-Wachrhythmus über eine Dauer von ca. einer Woche gemessen (wie in obigem Bild). Die daraus gewonnenen Informationen können dann zu

konkreten Behandlungsempfehlungen führen oder weitere Untersuchungen notwendig machen. In einigen Fällen kann die Untersuchung in einem Schlaflabor notwendig sein, da Störfaktoren innerhalb des Schlafes zu Aktivierungen führen können, die sich in einer Insomnie äussern. Neben diesen Untersuchungen ist natürlich die genaue Erhebung der medizinischen Geschichte des Patienten und die Einnahme von Medikamenten wichtig.

## Behandlung

Sind andere Ursachen für die Störung ausgeschlossen worden, muss die Behandlung auf den konkreten Fall abgestimmt werden. Der Einsatz von Schlafmitteln sollte nur der akuten Insomnie vorbehalten sein. Und dies nur über einen relativ kurzen Zeitraum. Untersuchungen bei der chronischen Insomnie belegen, dass die nicht-medikamentöse Therapie ähnlich gute Resultate liefert, wie die medikamentöse Behandlung. Hier kommen zahlreiche Verfahren in Betracht:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Stimuluskontrolle
- Entspannungstechniken
- Schlafrestriktion
- Schlafhygiene

Um nur einige zu nennen. Was im Einzelfall angewendet werden sollte, hängt vom speziellen Fall ab. Die besten Ergebnisse werden bei der Anwendung von Kombinationen der o.g. Verfahren erzielt.