



## SCHLAFSTÖRUNGEN – WENN DIE NACHT ZUM ALPTRAUM WIRD

**Schlafstörungen sind weit verbreitet: Rund 12 Mio. Menschen in Deutschland haben regelmäßig Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen. Die Folgen können Müdigkeit, Verminderung der Leistungsfähigkeit am Tage, Herz-Kreislaufstörungen sowie depressive Verstimmungen und Ängste sein. Betroffene von Schlafstörungen können in diesem Themenchat Rat und Hilfe finden.**

**Chat-Termin:** 27.09.2005, Beginn 20.00 Uhr

Das Schlafbedürfnis des Menschen ist individuell verschieden. Während die meisten Menschen sieben bis acht Stunden schlafen, kommen andere mit sechs oder weniger Stunden aus. Mit zunehmendem Alter sinkt generell die Schlafdauer. Fast jeder Mensch ist hin und wieder von Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen betroffen, z.B. aufgrund seelischer Probleme oder infolge des Konsums von Alkohol oder Medikamenten. Auch Ereignisse wie Umstellungen von Sommer- und Winterzeit sowie Reisen in entfernte Zeitzonen (Jet Lag) führen bei vielen Menschen zu zeitweiligen Beeinträchtigungen des Schlafs, die ein gesunder Organismus jedoch nach einigen Tagen überwinden kann. Halten Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten über einen längeren Zeitraum an und beeinträchtigen sie die Leistungsfähigkeit am Tage, spricht man von einer Schlafstörung.

Neben Problemen beim Einschlafen (die Zeit zwischen Zubettgehen und Einschlafen beträgt mehr als 30 Minuten) und Durchschlafen („zerhackter“ Schlaf durch wiederholtes Aufwachen ohne erkennbaren Grund wie Harndrang oder Durst) werden Verschiebungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Alpträume, Schlafwandeln sowie erhöhtes (d.h. mehr als acht Stunden) Schlafbedürfnis auch während des Tages zu den Schlafstörungen gezählt.

Leichtere Schlafstörungen lassen sich zumeist auch ohne therapeutische Intervention (z. B. Einsatz von Schlafmitteln) durch eine Änderung des persönlichen Lebensstils (Schlafhygiene) beheben. Als hilfreich gelten z.B.

- körperliche Bewegung und Auslastung, jedoch nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- Vermeidung größerer Mahlzeiten, alkoholischer oder belebender Getränke vor dem Schlafengehen.
- Herstellung eines angenehmen Schlafklimas (Matratze, Raumtemperatur)

- Körpersignalen Beachtung schenken (erst Schlafengehen, wenn Müdigkeit eintritt – Müdigkeit nicht ignorieren)
- Beschäftigung mit „einschläfernden“ Inhalten (z.B. langweiliges Buch, Fernsehprogramm)
- möglichst gleichmäßiger Rhythmus und regelmäßige Zeiten für Zubettgehen und Aufstehen.

Die Einnahme von Schlafmitteln ist nur in begrenzten Zeitrahmen anzuraten, da längerer Gebrauch zu Toleranzentwicklung führen kann (die Wirkung der Dosis schwächt sich ab, so dass die Dosis sukzessive gesteigert werden muss, um das gewünschte Resultat zu erzielen) und die Schlafqualität langfristig generell verschlechtert. Eine Reihe schlafanstoßender Medikamente (Benzodiazepine) führen bei längerfristigem Einsatz zu körperlicher Abhängigkeit und können unerwünschte Wirkungen wie Tagesüberhang (Konzentration und Leistungsfähigkeit bleiben nach dem Aufstehen noch eingeschränkt) mit sich bringen.

Schlafstörungen können sowohl Symptom einer Erkrankung als auch ein eigenständiges Störungsbild sein. Sollte eine Änderung der Schlafhygiene nicht ausreichen, um Schlafstörungen zu beheben, ist eine nähere ärztliche oder psychologische Abklärung ratsam. Da sich subjektive Schilderungen von Betroffenen (z. B. „die ganze Nacht kein Auge zugetan“) oft nur bedingt mit der Realität decken, werden diagnostisch Fragebögen, Schlaftagebücher und –protokolle sowie in schwerwiegenderen Fällen neurologische Befunde aus dem Schlaflabor herangezogen.

### **Bücher zum Thema**

- [Schlaftraining](#)
- [Ratgeber Schlafstörungen](#)
- [Schlafstörungen bewältigen](#)
- [Endlich wieder gut schlafen](#)
- [Die kleine Schlafschule](#)

### **Artikel zum Thema**

- [Schlaf](#)
- [Schlafstörungen - wenn die Nacht zum Tag wird](#)
- [Ratschläge bei Schlafstörungen](#)
- [Schlaf & Schlafstörungen - Das sollten Sie wissen](#)

### **Links zum Thema**

- [Schlafapnoe e.V.](#)
- [Schlafkampagne](#)
- [Schlafgestoert.de](#)