



PATIENTENRATGEBER

der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
AG Insomnie

EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN



INHALT

1	Was führt zu Ein- und Durchschlafstörungen? _____	3
2	Verhaltensregeln zur Förderung eines gesunden Schlafs _____	3
2.1	Die Schlafumgebung _____	3
2.2	Ernährung _____	3
2.3	Stimulantien _____	4
2.4	Alkohol _____	4
2.5	Sport _____	4
2.6	Stress _____	5
3	Verhaltenstherapeutische Techniken _____	5
3.1	Wach liegen im Bett vermeiden _____	5
3.2	Bettzeitenrestriktion _____	5
3.3	Uhr _____	6
3.4	Entspannung _____	6
4	Regeln der Schlafhygiene _____	6
5	Informationsquellen _____	11
5.1	Literaturverzeichnis _____	11
5.2	Quellenangaben _____	11

1

WAS FÜHRT ZU EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN?

Stress trägt in erheblichem Maße zu Ein- und Durchschlafstörungen bei. Menschen mit derartigen Schlafproblemen entwickeln Strategien, um sich an den gestörten Schlaf anzupassen. Dazu zählen Nickerchen am Tage, übermäßiger Kaffeekonsum, alkoholische Getränke vor dem Schlafengehen, Nachtarbeit und verlängerte und unregelmäßige Bettzeiten. Durch Stress bedingte Schlafstörungen können bei vielen Menschen anhalten, auch wenn die Auslöser dafür vergangen sind. Die Ein- oder Durchschlafstörungen beruhen dann auf Gewöhnungseffekten, die eine allgemeine Anspannung und ausgeprägte Angst vor Schlaflosigkeit hervorrufen. Es gibt Verhaltensweisen, die eine solche erlernte Schlafstörung wieder bessern können. Im Falle chronischer Schlafstörungen sollte jedoch immer auch an eine Ursachenklärung gedacht werden, bevor therapeutische Maßnahmen eingesetzt werden.

2

VERHALTENSREGELN ZUR FÖRDERUNG EINES GESUNDEN SCHLAFS

Der Begriff der Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Die Einhaltung dieser Maßnahmen kann das Auftreten von gestörtem Schlaf verhindern. Hierzu gehören Regeln, welche die Ernährung, Tagesaktivitäten, Schlafgewohnheiten und die Einstellungen zum Schlaf betreffen. Die Einhaltung schlafhygienischer Regeln sind jedoch kein Garant für eine gute Schlafqualität. Dennoch sollten im Falle von auftretenden Schlafstörungen diese geprüft werden.

2.1 DIE SCHLAFUMGEBUNG

Ein bequemes Bett und ein abgedunkelter und ruhiger Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Die Temperatur sollte eher kühl als warm und das Zimmer sollte mit ausreichend frischer Luft versorgt sein. Laute und unregelmäßige Geräusche können das Ein- und Durchschlafen erschweren. Dazu kann auch das Schnarchen des Bettnachbars/in gehören.

2.2 ERNÄHRUNG

Ernährung ist Gewohnheitssache, ebenso deren Folgen für den Schlaf. In mediterranen Ländern wird oft spät in der Nacht viel gegessen, ohne dass es den Schlaf stört. Grundsätzlich gibt es somit keine Ernährungsgewohnheiten, die den Schlaf generell stören, eine ungewohnte Nahrungseinnahme (z.B. eine ungewohnte üppige Mahlzeit spät in der Nacht) kann sich aber störend auswirken.

“

Die Ernährung ist Gewohnheitssache,
ebenso deren Folgen für den Schlaf.

”

2.3 STIMULANTIEN

Koffein regt die Hirntätigkeit an und kann sich negativ auf den Schlaf auswirken. Koffein kann bei „koffeinsensiblen Menschen“ bis zu 11 Stunden seine stimulierende Wirkung entfalten. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola sowie verschreibungspflichtige und frei erhältliche Medikamente, die Koffein enthalten, sollten aus diesem Grunde von koffeinsensiblen Menschen bis mindestens 11 Stunden vor der Schlafenszeit nicht mehr zu sich genommen werden. Während ein mäßiger Genuss von Koffein während des Tages den Nachtschlaf normalerweise 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.

2.4 ALKOHOL

Alkohol setzt die Hirnaktivität herab. Der ungewohnte und übermäßige Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Problemen mit dem Durchschlafen infolge häufigem Erwachen, Schwitzen, Unruhe und Albträumen und kann frühzeitiges Erwachen begünstigen.

2.5 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, können wie gewohnt Sport treiben. Sportliche Tätigkeit kann aber dann den Schlaf stören, wenn der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit zu kurz ist und die Aktivität ungewohnt belastend ist. Andererseits können Mangel an Bewegung und zu geringe körperliche Auslastung ebenfalls zu Schlaflosigkeit führen, da ein zu viel an Ruhe den Körper nicht mehr auslastet.

2.6 STRESS

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Dennoch, ein bewusster Umgang mit den eigenen Problemen und der feste Wille zur Problemlösung können sich positiv auf die Stressbewältigung und somit auf die Qualität des Schlafes auswirken. Der erste Schritt zur Stressbewältigung ist die Bewusstwerdung, das Eingestehen von belastenden Ereignissen oder Situationen. Verdrängung und Leugnung führen in der Regel zu erhöhter körperlicher Anspannung und damit wieder zu gestörtem Schlaf. Ein offener Umgang mit der Krise (z.B. Gespräche mit guten Freunden oder Kollegen, zu denen ein besonderes Vertrauensverhältnis besteht) trägt zur Erleichterung bei. In schwierigen Fällen sollte professionelle Hilfe (z.B. bei Beratungsstellen oder durch Aufnahme einer Psychotherapie) in Erwägung gezogen werden. Probleme lösen sich selten von alleine und je früher ein Problem aktiv bearbeitet wird, desto eher kann man sich wieder entspannen, was wiederum dem Schlaf förderlich ist.

3 VERHALTENSTHERAPEUTISCHE TECHNIKEN

3.1 WACH LIEGEN IM BETT VERMEIDEN

Im Falle von Schlafstörungen ist das Bett häufig mit quälenden Einschlafversuchen assoziiert, was zu Anspannung und Unruhe führen kann. Dadurch entsteht eine negative Assoziation zwischen Bett und dem Wunsch zu Schlafen. Dies kann so weit gehen, dass Menschen, die unter Einschlafstörungen leiden, auf dem Sofa oder im Sessel schlafen, weil sie aufgrund der negativen Assoziationen im eigenen Bett keinen Schlaf mehr finden. Mit der Technik der Stimuluskontrolle soll die Beziehung zwischen Schlaf und Bett wieder normalisiert werden. Dies wird erreicht, indem die im Bett schlaflos verbrachte Zeit reduziert wird. Darum: stehen Sie auf, wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr einschlafen können. Stehen Sie vor allem auf, wenn Sie anfangen sich zu ärgern. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, schlafen zu können. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes (z.B. Sofa). Das Bett sollte im Falle von Schlafstörungen nur zum Schlafen benutzt werden. Arbeiten sollten außerhalb des Bettes erledigt werden und Streiten ist im Bett tabu.

3.2 BETTZEITENRESTRIKTION

Mit dem Mittel der Bettzeitenrestriktion wird die im Bett verbrachte Zeit an die tatsächlich geschlafene Zeit angenähert. Diese Technik sollte von einem Experten für Schlafmedizin vermittelt werden, vorab sollten körperliche Ursachen für die Schlafstörung ausgeschlossen werden.



3.3 UHR

Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, schauen nachts häufig auf die Uhr und rechnen, wie lange sie schon wach liegen oder wieviel Zeit zum Schlafen noch verbleibt, bevor der Wecker klingelt. Der Druck Schlafen zu müssen erzeugt Anspannung, welche die Schlafstörung verstärken kann. Aus diesem Grunde sollten Sie vermeiden, nachts auf die Uhr zu sehen. Viele Menschen, deren Schlaf gestört ist, schlafen besser, wenn der Zeitdruck entfällt.

3.4 ENTSPANNUNG

Entspannungsübungen vor der Schlafenszeit können das Einschlafen fördern. Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Meditation, Biofeedback und Hypnose stellen gute Methoden dar, Ein- und Durchschlafstörungen zu mindern. Die entsprechenden Techniken sollten idealerweise unter professioneller Anleitung gelernt werden. Wichtig ist, dass die Entspannungsübungen mehrmals in der Woche geübt werden, am besten täglich. Nicht nur etablierte Entspannungsübungen, sondern generell wohltuende Tätigkeiten können unter Entspannung subsumiert werden. Wichtig ist, dass die Entspannungsübungen mehrmals in der Woche geübt werden, am besten täglich. Nicht nur etablierte Entspannungsübungen, sondern generell wohltuende Tätigkeiten können unter Entspannung subsumiert werden.

4

REGELN DER SCHLAFHYGIENE

- Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf.
- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind.
- Treiben Sie regelmäßig Sport oder sorgen Sie für ausgewogene Bewegung.
- Nehmen Sie im Bedarfsfall in den 11 Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.
- Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafen.
- Vermeiden Sie Tagschlaf und vor allem abendliches Einnicken, insbesondere vor dem Fernseher.
- Reduzieren Sie ihren Alkoholkonsum, vermeiden Sie Alkohol als Schlafmittel zu benutzen.
- Meiden Sie eine langfristige tägliche Einnahme von Schlaftabletten oder gehen Sie vorsichtig und sparsam mit ihnen um. Meistens verschreiben Ärzte Schlafmittel für maximal vier Wochen. Nehmen Sie nie Schlafmittel zusammen mit Alkohol ein.
- Vermeiden Sie ungewohnt schwere Mahlzeiten vor dem Zubettgehen.
- Schließen Sie vor dem Zubettgehen den Tag gedanklich ab und lassen die großen und kleinen Sorgen vor der Schlafzimmertür. Schreiben Sie belastende Dinge auf eine To-do-Liste oder führen Sie beispielsweise ein Tagebuch.

5.1 LITERATURVERZEICHNIS

Müller T, Paterok B. Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen. Göttingen: Hogrefe, 1999.

Crönlein T. Schlafen können. Beltz Verlag, 2018.

Zulley J, Knab B. Die kleine Schlafschule. Freiburg: Herder Verlag, 2002.

Riemann D, Baum E, Cohrs S, Crönlein T, Hajak G, Hertenstein E, Klose P, Langhorst J, Mayer G, Nissen C, Pollmächer T, Rabstein S, Schlarb A, Sitter H, Weeß HG, Wetter T, Spiegelhalder K. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/ Schlafstörungen – Kapitel Insomnie bei Erwachsenen, Update 2016. Somnologie 2017; 21: 2 - 44.

Riemann D. Ratgeber Schlafstörungen. Göttingen: Hogrefe, 2003.

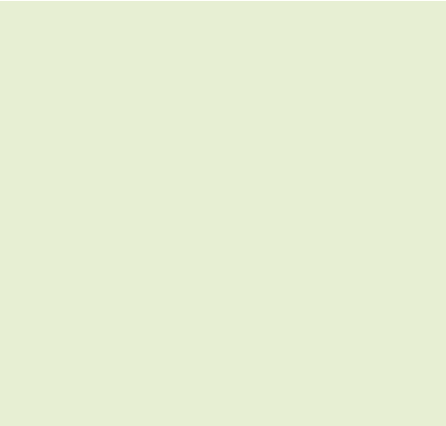
Weeß H-G. Schlaf wirkt Wunder. Droemer, 2018

Binder R, Schöller F, Weeß H.-G. Therapietools Schlafstörungen, Beltz-Verlag, 2020

5.2 QUELLENANGABEN

Der Text wurde aus dem Amerikanischen übersetzt und unter Berücksichtigung der schlafmedizinischen Praxis in Deutschland redaktionell überarbeitet. Die Originalvorlage entstammt der Broschüre: „Sleep Hygiene“. American Sleep Disorders Association Rochester, MN, USA, Copyright 1997 und wurde von Prof. Dr. Thomas Penzel erstmals überarbeitet.

REDAKTION	Dr. Hans-Günter Weeß, Klingenmünster (hans-guenter.weess@pfalzkrlinikum.de)
ÜBERARBEITUNG	Dr. Tatjana Crönlein, PD Dr. Dr. Kai Spiegelhalder Dr. Hans-Günter Weeß
WEBADMINISTRATION	Geschäftsstelle DGSM (geschaeftsstelle@dgsrn.de)
LETZTE ÄNDERUNG	02.01.2018



“

Es gibt Verhaltensweisen,
die eine gelernte Schlafstörung wieder bessern können.

”