



Das Schlafhygiene-Einmaleins

Rund ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Ausreichend guter Schlaf ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Das merkt jeder, der unter Schlafstörungen leidet. Oftmals gibt es viele Möglichkeiten, den Schlafstörungen zu begegnen. Und es lässt sich einiges für einen besseren Schlaf tun.

Warum müssen wir schlafen?

Schlaf ist nicht nur eine Ruhephase, sondern auch ein hochaktiver Zustand, der unter anderem wichtig ist für die Entwicklung und Funktionserhaltung des Gehirns und für die Verarbeitung von neu erworbenem Wissen und dem Erlernen komplexer Bewegungsabläufe. Wie aktiv das schlafende Gehirn ist, zeigt sich daran, dass es in etwa so viel Sauerstoff wie im Wachzustand braucht. Im Schlaf werden zudem die Energiereserven aufgefüllt und das Immunsystem gestärkt (etwa durch die Vermehrung von Abwehrzellen).

Im Laufe des Lebens sinkt der durchschnittliche Schlafbedarf von etwa 17 Stunden bei Neugeborenen auf fünfeinhalb bis sechs Stunden bei Erwachsenen.

Die verschiedenen Schlafstadien

Zwischen Einschlafen und Aufwachen durchlaufen wir verschiedene Schlafstadien, die sich in der Hirn- und Muskelaktivität sowie in den Augenbewegungen unterscheiden:

- Wachzustand
- Schlafstadium N1: Übergang zwischen Wachen und Schlafen („Dösen“)
- Schlafstadium N2: stabiler Schlaf
- Schlafstadium N3: Tiefschlaf
- Schlafstadium R: REM-Schlaf (REM = Rapid Eye Movement) – Phase mit schnellen Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern

Die Abfolge dieser Stadien, Schlafzyklus genannt, dauert ungefähr 90 bis 110 Minuten und wiederholt sich im Laufe der Nacht meist vier bis sieben Mal. Dabei nehmen von Zyklus zu Zyklus der Anteil des Tiefschlafes kontinuierlich ab und der Anteil des REM-Schlafes zu.

Der REM-Schlaf beschreibt die Phase des intensiven Träumens. Gekennzeichnet ist dieses Schlafstadium durch schnelle Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern, die Atmung, der Herzschlag und der Blutdruck werden schneller und unregelmäßiger. Schlafforscher gehen davon aus, dass der REM-Schlaf für die psychische Erholung und der Tiefschlaf für die körperliche Erholung notwendig sind.

Ein gesunder 30-Jähriger verbringt etwa 55 bis 60% seiner Schlafperiode in den Stadien N1 und N2. Der Tiefschlaf (N3) macht etwa 15 bis 25% aus, der REM-Schlaf – die Phase intensivsten Träumens – rund 20 bis 25%. Auf den Wachanteil entfallen in der Regel weniger als 5% der Schlafperiode. Mehrmaliges kurzes Erwachen in der Nacht ist normal. Meist schläft man aber so schnell wieder ein, dass man sich am nächsten Tag nicht mehr daran erinnern kann.

Was sind Schlafstörungen?

Schlafstörungen sind über einen längeren Zeitraum anhaltende Abweichungen von der normalen Qualität, Dauer oder Rhythmik des Schlafprozesses, welche die Leistungsfähigkeit spürbar beeinträchtigen. Jeder Mensch leidet gelegentlich darunter, etwa bei Beziehungsproblemen, finanziellen Sorgen oder einer akuten Erkrankung. Eine behandlungsbedürftige Schlafstörung haben etwa 15% aller Erwachsenen in Deutschland.

Experten unterscheiden mehr als 80 verschiedene Formen von Schlafstörungen und teilen sie in Gruppen ein – unter anderem:

Insomnie („Schlaflosigkeit“)

Dazu zählen Ein- und Durchschlafstörungen sowie nicht erholsamer Schlaf. Sie können die soziale und berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Je nach Schweregrad der Insomnie treten zusätzlich Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Angst, Erschöpfung und Müdigkeit auf.

Schlafbezogene Atmungsstörungen

Bekanntes Beispiel ist das Schlafapnoe-Syndrom: Es ist gekennzeichnet durch kurzzeitige Atemstillstände im Schlaf, etwa weil die Atemregulation im Hirnstamm gestört ist oder weil es phasenweise zum Verschluss der oberen Atemwege während des Schlafs kommt.

Hypersomnien zentralen Ursprungs

Diese Kategorie umfasst die Schlafkrankheit Narkolepsie und weiterhin Formen von Schläfrigkeit (Hypersomnie), die nicht auf andere Schlafstörungen (wie Insomnie oder Schlafapnoe) zurückzuführen sind. Die Betroffenen leiden unter exzessiver Tagesmüdigkeit oder schlafen tagsüber unwillkürlich ein.

Parasomnien

Hierbei handelt es sich um Schlafstörungen und Phänomene, welche im Zusammenhang mit dem Schlaf auftreten. Sie können, wie im Falle des Schlafwandels als inkomplette Weckreaktion am Übergang zwischen Schlafen und Wachen auftreten oder auch in bestimmten Schlafstadien – so zum Beispiel die Alpträume im REM-Schlaf. Das Bettnässen ist bei Kleinkindern häufig. Eine schlafbezogene Essstörung ist beispielsweise äußerst selten.

Schlafbezogene Bewegungsstörungen

Bekanntes Beispiel ist nächtliches Zähneknirschen oder Zusammenbeißen der Zähne (schlafbezogener Bruxismus). Auch das „Restless-Legs-Syndrom“ gehört in diese Gruppe. Es ist gekennzeichnet durch Missempfindungen im Ruhezustand, die vor allem die Beine betreffen und sich durch Bewegung zumindest vorübergehend bessern.

Isolierte Symptome, Normvarianten und ungeklärte Probleme

Als Normvarianten ohne Krankheitswert gelten beispielsweise Kurz- und Langschläfer. Die Ersten brauchen im Extremfall nur vier Stunden Schlaf, die Zweiten zehn oder mehr Stunden.

In diese Gruppe fallen außerdem Sprechen im Schlaf und Ein-schlafzuckungen.

Welche Folgen kann eine Schlafstörung haben?

Schlafstörungen können die Lebensqualität erheblich verringern. Sie beeinträchtigen die Konzentration sowie die Leistungsfähigkeit und verursachen Tagesmüdigkeit. Dies wiederum erhöht die Unfallgefahr, etwa durch Sekundenschlaf am Steuer. Nicht zuletzt kann Schlafmangel die Gedächtnisfunktion und das Immunsystem schwächen und den Fett- und Zuckerstoffwechsel beeinflussen.

Ein- und Durchschlafstörungen können neben einer Beeinträchtigung des Leistungsvermögens und der Gedächtnisleistung am Tage erhebliche gesundheitliche Konsequenzen mit sich führen. Wissenschaftlich belegt sind ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Störungen wie zum

Beispiel eine Depression. Neue Studien deuten zudem auf ein erhöhtes Demenz-Risiko hin.

Manche Schlafstörungen wie die schlafbezogenen Atmungsstörungen können unbehandelt das Risiko für einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall sowie das Sterblichkeitsrisiko erhöhen.

Schlafstörungen – das können Sie selbst tun

Die häufigsten Schlafstörungen sind Insomnien. Treten sie nur gelegentlich auf, verschwinden sie oft von allein wieder, sobald der akute Auslöser (Stress, Krankheit etc.) wegfällt.

Beruhigende Heilkräuter (beispielsweise als Tee oder Tropfen) werden traditionell gerne bei leichten Schlafstörungen eingesetzt – auch wenn die Wirkung bisher nicht über wissenschaftliche Studien bewiesen wurde. Baldrianextrakt wird eine Wirkung bei leichten Schlafstörungen und Hopfenzapfen (Hopfenblüten) eine schlaffördernde Wirkung nachgesagt. Ebenfalls sollen Lavendel und Melisse entspannend wirken. Wenn die Schlafprobleme im Rahmen einer leichten depressiven Verstimmung auftreten, kann Johanniskraut helfen – am besten in Form von Fertigpräparaten. Besprechen Sie die Einnahme von pflanzlichen Präparaten immer erst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie oder er kann Sie beraten, ob ein Pflanzenpräparat oder eine Teemischung für Sie geeignet ist. Ergänzend hilft Ihnen auch die Apothekerin oder der Apotheker weiter.

Stressbedingte Schlafprobleme lassen sich oft (auch) mit Entspannungstechniken lindern. Hilfreich ist beispielsweise die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“. Manche Menschen nutzen auch spezielle Audio-CDs mit Anleitungen zu Entspannungsübungen, um sich vor dem Schlafengehen von Stress und Sorgen zu lösen. Andere können bei ihrer Lieblingsmusik am besten entspannen und dann ruhiger schlafen.

Es gibt auch allgemeine Verhaltensweisen, die einen guten, erholsamen Schlaf unterstützen. Diese sogenannte Schlafhygiene umfasst vor allem folgende Tipps:

- Eine angenehme Schlafumgebung fördert den Schlaf. Daher ist es wichtig, dass Sie sich in Ihrem Schlafzimmer wohl fühlen, etwa was die Einrichtung und Beleuchtung betrifft. Alles, was Sie vom Schlaf ablenken könnte, sollten Sie nach Möglichkeit aus dem Schlafrum entfernen (z. B. Fernseher, Computer, Schreibtisch).
- Die ideale Temperatur im Schlafrum hängt von vielerlei Faktoren ab und lässt sich nicht einheitlich für alle definieren. Es gilt der Grundsatz: Man sollte weder frieren noch schwitzen, weil beides zu körperlichem Stress führt und dieser den Schlaf vertreibt. Einfluss auf die optimale Schlaftemperatur, welche oft zwischen 16 und 20 Grad Celsius liegt, hat unter anderem die Jahreszeit und die Art der Bettdecke.
- Voraussetzung für einen guten Schlaf ist auch die passende Matratze, die weder zu hart noch zu weich sein sollte. Sie sollte nicht zu muskulären oder orthopädischen Beschwerden in Form von Verspannungen oder gar Schmerzen führen. In einem Fachgeschäft können Sie sich hierzu beraten lassen.
- Störende Geräusche sollten nach Möglichkeit abgestellt werden. Wenn Verkehrslärm oder eine schnarchende Partnerin bzw. ein schnarchender Partner Ihre Nachtruhe stört, können Ohrstöpsel hilfreich sein – gegebenenfalls auch getrennte Schlafzimmer.
- Jeder Mensch hat seinen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus: Probieren Sie aus, wie viel Schlaf Sie brauchen, um morgens ausgeruht aufzuwachen, und welche Einschlaf- und Aufwach-

zeit für Sie optimal ist. Wenn es Ihnen gelingt, sich möglichst oft an diesen Rhythmus zu halten, hilft das, Ihren Schlaf zu verbessern.

- Wer tagsüber körperlich aktiv ist, kann nachts meist besser schlafen. In den letzten zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie aber Sport und andere „aufputschende“ Tätigkeiten vermeiden.
- Die (exzessive) Nutzung von digitalen Medien oder Fernsehen am (späteren) Abend oder sogar bis in die Nachtstunden hinein können den Schlaf stören. Vor allem in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen und in der Nacht gilt es besser darauf zu verzichten.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Stress. Versuchen Sie, sich auch bei einem vollen Terminkalender zwischendurch öfters Zeit für eine kleine Pause und Entspannung zu nehmen.
- Generell können Einschlafrituale, wie zum Beispiel ein Spaziergang am Abend oder Tagebuch schreiben, das Einschlafen erleichtern.
- Fantasiereisen sind sehr geeignet das Gehirn von belastenden Gedanken des Alltags abzulenken. Erinnerungen an schöne Lebenssituationen können die für den Schlaf notwendige Entspannung fördern.
- Koffein, Nikotin und Alkohol stören bei vielen Menschen erholsamen Schlaf. Wer gut schlafen möchte, sollte so oft es geht auf sie verzichten, insbesondere in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen.
- Um das Verdauungssystem nicht zu stark zu belasten empfiehlt es sich, abends eher leichte Speisen zu sich zu nehmen.
- Manche Medikamente steigern die Wachheit und stören den Schlaf. Wenn Sie aus medizinischen Gründen solche Medikamente einnehmen müssen, können Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt fragen, ob es Alternativpräparate gibt, die die Nachtruhe weniger beeinträchtigen. Oder Sie bitten Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt zu prüfen, ob das Medikament auch am Morgen eingenommen werden kann.

Die Diagnose beim Arzt

Die Tipps zur Schlafhygiene sollen einen guten, erholsamen Schlaf unterstützen. Zur Behandlung einer tatsächlichen Schlafstörung reicht es aber in der Regel nicht aus, lediglich das Schlafhygiene-Einmaleins zu beachten. Gehen Sie zur Ärztin oder zum Arzt, wenn die Schlafstörung länger als drei bis vier Wochen andauert. Sie oder er wird sich zuerst ausführlich mit Ihnen über Ihre Schlafprobleme und mögliche Einflussfaktoren wie Essgewohnheiten, Alkohol- und Medikamentenkonsum oder seelische Belastungen unterhalten. Eventuell werden Sie auch aufgefordert, eine Zeit lang ein Schlaftagebuch zu führen oder einen Schlaffragebogen auszufüllen. Solche Fragebögen helfen auch, mögliche psychische Ursachen für die Schlafprobleme aufzudecken, etwa mit der Frage, ob sich die Patientin bzw. der Patient häufig traurig, depressiv oder ängstlich fühlt.

Ob hinter den Schlafproblemen eine körperliche Erkrankung steckt, lässt sich mit verschiedenen Untersuchungen klären, so zum Beispiel mit der Messung der Hirnströme (EEG) oder der Herzfrequenz (EKG) sowie mit Bluttests. Im Einzelfall können zusätzliche Untersuchungen zur Abklärung einer Schlafstörung nötig sein, etwa die Aktigrafie (Aufzeichnung der Bewegungsaktivität zur Ermittlung des Schlaf-Wach-Rhythmus).

Vor allem bei komplexen und länger bestehenden Schlafstörungen kann eine Untersuchung in einem Schlaflabor sinnvoll sein. Die Patientin bzw. der Patient verbringt dort meist zwei aufeinander-

folgende Nächte, in denen unter anderem Schlafstruktur, Schlafstadien sowie nächtliche Bewegungen und Atemtätigkeit analysiert werden.

Das „Behandlungsschema F“ gibt es nicht

Schlafstörungen erfordern eine individuelle Behandlung. In manchen Fällen ist eine kognitive Verhaltenstherapie sinnvoll. Manchmal muss die Ursache der Schlafstörung (wie Depressionen oder Angsterkrankungen) medikamentös behandelt werden. Die Einnahme von Schlafmitteln sollte nur auf ärztliche Anweisung erfolgen, weil diese Wirkstoffe abhängig machen können. Auch die Einnahme von pflanzlichen Präparaten wie beispielsweise Baldrian sollten Sie immer mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.

Schlafracker und Co.

Schlafracker sind Geräte oder Apps, die die Schlafqualität messen sollen. Sie haben Sensoren, die Messwerte des menschlichen Körpers abgreifen. Gemessen werden maximal drei Parameter: Erschütterungen (Bewegungen des Schlafenden), Geräusche (z. B. Schnarchen) und in der „Luxusvariante“ der Puls (über einen zusätzlichen Brustgurt). Neben den Schlafrackern, die am Körper getragen werden, gibt es solche zur Installation am Bett. Die Schlafracker sollen unter anderem den vermeintlich besten Zeitpunkt des Aufwachens feststellen und gezielt wecken, um so zum Wohlbefinden beizutragen.

Tests haben gezeigt, dass die meisten Schlafracker zwar recht verlässlich anzeigen, wann man einschläft und wie lange man geschlafen hat, die Messwerte zum Verlauf und zur Qualität des Schlafes jedoch wenig aussagekräftig sind. Die Tracker messen eher die Bewegungen der Matratze und erkennen, wie oft man sich ruhig oder unruhig bewegt. Doch sie können nicht (sicher) erkennen in welcher Schlafphase sich die bzw. der Schlafende befindet.

Die Geräte liefern also allenfalls Anhaltspunkte dafür, wie jemand schläft; medizinisch relevante Aussagen lassen sich mit ihnen nicht machen. Dazu bräuhete es Ableitungen der Hirnströme und Augenbewegungen.

Wer richtige Beschwerden hat, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt über die Möglichkeiten einer Untersuchung in einem Schlaflabor sprechen, wo entsprechende Techniken zur Verfügung stehen, den Körper während des Schlafes zu überwachen. Hier analysieren Schlafmedizinerinnen und Schlafmediziner das Ergebnis und erläutern der Patientin bzw. dem Patienten die Konsequenzen. Zudem kann eine wirksame Behandlung eingeleitet werden.

Wie erholsam der Schlaf ist, hängt letztlich weitgehend von der Regelmäßigkeit, Dauer und Qualität des Schlafs ab und weniger von Schlafrackern, die beispielsweise zum vermeintlich besten Zeitpunkt wecken. Für einen erholsamen Schlaf hilft es – soweit keine behandlungsbedürftige Schlafstörung vorliegt – meist schon, die Regeln der Schlafhygiene zu beachten.

Weitere Informationen

Durch ein umfangreiches Präventionsangebot unterstützt die BARMER ihre Versicherten, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/Entspannung, Bewegung, Ernährung und Suchtmittelkonsum.

Unter www.barmer.de/g100199 können Sie bundesweit nach förderfähigen Gesundheitskursen suchen, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden und zum Beispiel von Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereinen angeboten werden.

Der Klick zu mehr Infos rund ums Schlafen

Eine komplette Übersicht zum Thema gibt es unter www.barmer.de/schlafen.

Dieses Infoblatt sowie weitere Medien zum Thema Schlaf finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter www.barmer.de/a001644.

Rubrik „Gesundheit und Prävention“.

Weitere Links

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM): www.dgsm.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): www.gesundheitsinformation.de

Bücher für alle, die mehr zum Thema erfahren möchten

Schlaf wirkt Wunder. Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens. Hans-Günter Weeß. Droemer Verlag, 2018. ISBN: 9783426277553

Die schlaflose Gesellschaft. Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen. Hans-Günter Weeß. Klett-Cotta; Schattauer Verlag, 2016. ISBN: 9783608431261

Die kleine Schlafschule. Wege zum guten Schlaf. Jürgen Zully, Barbara Knab. Mabuse-Verlag, 2015. ISBN: 9783863212841

Endlich schlafen. Der Ratgeber für einen erholsamen Schlaf. Jana Hauschild, Verlag Stiftung Warentest, 2015. ISBN: 9783868511543



Impressum

Herausgeber

BARMER
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens
Gesundheitsinformation
daniela.beerens@barmer.de

Fachliche Prüfung

Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzlinikum AdöR und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Abbildungen

Image Source

Druck

Rudolf Glaudio GmbH & Co. KG
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: November 2019

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 26.11.2019 abgerufen.

Unser Infoblatt enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der Internet-Angebote.

© BARMER 2019
Alle Rechte vorbehalten.