BARMER GEK die gesund experten

Gesunder und gestörter Schlaf
Informationsbroschüre

Prof. Dr. Jürgen Zulley

Impressum

Herausgeber
BARMER GEK

Deutsche Akadamie für
Gesundheit und Schlaf (DAGS)

Autor
Prof. Dr. Jürgen Zulley (DAGS)

Redaktion
Andrea Jakob-Pannier
BARMER GEK, Prävention

Gestaltung
BARMER GEK

Stand
5. überarbeitete Auflage, Juli 2011

Der Text der Broschüre wird regelmäßig einer internen fachlichen Prüfung unterzogen.

© BARMER GEK 2011
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER GEK.

Inhalt

Warum gesunder Schlaf wichtig ist 4

Was ist Schlaf? 6

Wie gestört ist mein Schlaf? 8

Schlafhygiene oder:
„Was kann ich selber für einen gesunden Schlaf tun?“ 11

Schlafstörungen 14

Die Behandlung von Schlafstörungen 17

Schlafstörungen bei Kindern 20

Der Schlaf im Alter 21

Schlaftagebuch 22

Literatur 24

Informationen 24

Die Schlafschule 26

Warum gesunder Schlaf wichtig ist

Schlaf ist ein lebenswichtiges und extrem unterschätztes Grundbedürfnis des Menschen. Fast ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf.

Er benötigt die regelmäßige Erholung während der Nacht. Nach 48 Stunden ohne Schlaf erlischt die Konzentrationsfähigkeit selbst für die einfachsten Tätigkeiten. Zu häufig werden Schlafstörungen und die dadurch entstehende Tagesmüdigkeit nicht ernst genommen und als Bagatellbeschwerde abgetan. Doch: Gestörter Schlaf kann schwere Folgen haben. So sind z. B. Kinder, die einen chronisch gestörten Schlaf aufweisen, in ihrem Wachstum behindert. Gestörter Schlaf führt zu einem geschwächten Immunsystem, welches zu ernsthaften Erkrankungen führen kann. Auch die

Verdauung und unser Herz-Kreislaufsystem benötigen die nächtliche Ruhephase. Die geistige Leistungsfähigkeit lässt stark nach, wenn der Schlaf nicht ausreichend ist. Unser Gehirn wiederholt Lernvorgänge während des Schlafes, sodass wir am nächsten Tag über ein besseres Wissen verfügen.

Gesunder Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Ist der Schlaf gestört, führt dies nicht nur zu einer Beeinträchtigung der Befindlichkeit, sondern es kann auch fatale Folgen haben, sowohl unmittelbar als auch langfristig. Hierzu gehören Leistungsminderungen, Unfälle, chronische körperliche und psychische Erkrankungen.

Als Beispiel für chronisch gestörten Schlaf mag die Schicht- oder Nachtarbeit dienen. Auf lange Sicht kommt es hier zu gravierenden körperlichen und psychischen Schädigungen. Magenbeschwerden wurden von 80 % der Nachtarbeiter angegeben. Neben neurovegetativen Beschwerden werden von bis zu 95 % der Schichtarbeiter Schlafstörungen genannt. Selbst nach Beendigung der Schichtarbeit leiden 70 bis 90 % der ehemaligen Schichtarbeiter darunter.

Die Erkrankungen der Schichtarbeiter verdeutlichen, wozu ebenso chronische Schlafstörungen bei der allgemeinen Bevölkerung führen können. Auch hier bedeuten Schlafstörungen eine Beeinträchtigung der Befindlichkeit und der Leistungsfähigkeit am Tag. Darüber hinaus führen chronische Schlafstörungen zu Folgeerkrankungen und diese erhöhen das allgemeine Erkrankungs- und Sterberisiko. Zu nennen sind hier z. B. Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychiatrische Erkrankungen wie Depression.

Gestörter Schlaf führt zu Übermüdung. Die Katastrophe im Atomreaktor in Tschernobyl wurde durch Fehler des Wartungspersonals nach stundenlangem Warten am frühen Morgen verursacht. Das Tankerunglück der „Exxon Valdez“ geschah nach langwierigen Bunkerarbeiten in der Nacht durch eine übermüdete Mannschaft. Der „Tauerntunnelunfall“ 1999, bei dem 12 Menschen starben, wurde durch einen übermüdeten Lkw-Fahrer, verursacht. Beinahe-Unfälle in der Luftfahrt verursacht durch Übermüdung der Piloten im Cockpit sind häufiger, als dies der Allgemeinheit bekannt ist. Die Mehrzahl der schweren Verkehrsunfälle auf Autobahnen wird durch Übermüdung verursacht.

Volkswirtschaftliche Überlegungen zu den finanziellen Folgen der übermüdungsbedingten Unfälle führen allein in Deutschland zu ca. 10 Milliarden € Folgekosten pro Jahr. Diese Zahlen unterstreichen auf eindrucksvolle Weise die Notwendigkeit eines gesunden Schlafes, der für die Erhaltung der vollen Leistungsfähigkeit erforderlich ist.

Chronische Schlafstörungen sind keine Befindlichkeitsstörungen. Sie können zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen und Übermüdung ist eine der Hauptursachen für Unfälle.

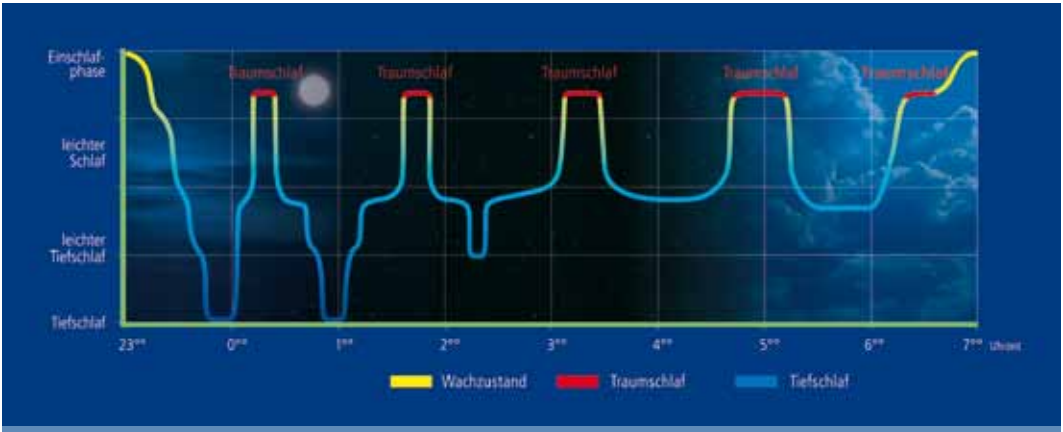
Was ist Schlaf?

Wann geschlafen werden sollte, bestimmt unsere Innere Uhr. Der Schlaf ist Bestandteil des körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“, der sich in vielen Funktionen widerspiegelt.

Die körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen ändern sich systematisch über Tag und Nacht hinweg mit einem deutlichen Leistungsminimum in der zweiten Nachthälfte, der Zeit, in der unser Schlafbedürfnis am größten ist. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein Tief unseres Organismus und ermöglicht die Aktivierung von Erholungsfunktionen. Geregelt wird dieser biologische Rhythmus von einer „Inneren Uhr“. Der Mensch kann zwar willkürlich seine Schlafzeiten bestimmen, aber die Innere Uhr gibt einen optimalen Zeitraum vor. Dies hat den Preis der erhöhten Störanfälligkeit.

Der Schlaf ist gekennzeichnet durch einen zeitlich begrenzten Zustand reduzierter Bewusstseins- und Aktivitätslage. Ein Bewusstsein fehlt entweder oder ist im Traumgeschehen – verändert. Die motorische Aktivität ist, neben einer allgemeinen Verringerung, gekennzeichnet durch das Fehlen einer zielgerichteten Motorik. Der Organismus reagiert auf Umweltreize im Schlaf nur eingeschränkt. Der Schlaf kann jederzeit durch entsprechende Reize unterbrochen oder beendet werden.

Der Schlaf selber ist kein monotoner Zustand, sondern ein im ständigen Wechsel zwischen leichtem und tieferem Schlaf be-



Quelle: Zulley, Mein Buch vom guten Schlaf, Goldmann Verlag, 2010

findlicher aktiver Prozess. Untergliedert in verschiedene Schlafstadien (Schlafstadium 1 bis 4 und REM, siehe Abbildung oben) zeigt sich im Schlaf ein regelmäßiger 90 Minuten Rhythmus. Dieser Rhythmus führt dazu, dass wir jede eineinhalb Stunden fast wach werden oder sogar kurzzeitig richtig erwachen (vor oder nach dem REM- oder Traumschlaf) und dann wieder in tieferen Schlaf fallen.

Die rhythmische Gliederung ist ein wesentliches Charakteristikum des Schlafes, ein weiteres ist die Verteilung des Tiefschlafes. Dieser wohl wichtigste Bestandteil des Schlafes liegt hauptsächlich in den ersten 4–5 Stunden nach dem Einschlafen. Dies bedeutet, dass wir nach 5 Stunden Schlaf nur noch leichten Schlaf haben, aus dem wir schneller erwachen. Aus diesem Verlauf wird auch deutlich, dass die Schlafdauer, abgesehen von einem Minimum von 4–5 Stunden, keine so wesentliche Bedeutung für den Erholungswert des Schlafes hat.

Der durchschnittliche Deutsche schläft von 23:04 Uhr bis 6:18 Uhr und braucht 15 Minuten zum Einschlafen, somit bleiben 7 Stunden Schlaf. Aber es gibt beträchtliche Unterschiede zwischen einzelnen Personen. So benötigt der eine nur 5 Stunden Schlaf, der andere 10 Stunden, um sich ausgeschlafen zu fühlen. Beides ist völlig normal, der eine ist Kurzschläfer, der andere Langschläfer.

Der Schlaf ist ein empfindlicher Zustand, der gewisser äußerer Bedingungen bedarf, um ungestört vonstatten zu gehen. Hierzu gehören ruhige Umgebungsbedingungen, abgedunkelte Räume und angemessene Liegemöglichkeiten. Letztere dürfen den normalen Schlafablauf nicht behindern. Dies bedeutet, dass zum Beispiel nächtliche Bewegungen im Schlaf (Umdrehen) ebenso möglich sein müssen, wie eine Absenkung der Körpertemperatur mit nachfolgendem Wiederanstieg. Hierzu muss Körperwärme über die Haut abgeführt werden können, was zum Schwitzen führt, weshalb wiederum eine Abfuhr der Feuchtigkeit erforderlich ist. Werden die physiologischen Vorgänge behindert, kommt es zu gestörtem Schlaf.

Wie gestört ist mein Schlaf?

Antworten auf diese Frage können Sie finden, wenn Sie den folgenden Fragebogen auswerten. Hierzu schreiben Sie sich die Punktzahlen Ihrer Antworten heraus und addieren sie entsprechend den Anweisungen. Ob tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt, kann allerdings nur ein Arzt entscheiden.

A) Sind Sie abends vor dem Zubettgehen müde?

Ja, sehr _____ 1
Ja _____ 0
Nein _____ 2
Eher wach _____ 4

B) Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen?

Ich schlafe sofort ein _____ 0
Länger als 10 Minuten _____ 1
Länger als 30 Minuten _____ 4

C) Können Sie nachts durchschlafen?

Ja _____ 0
Ich werde gelegentlich wach _____ 1
Ich liege lange Zeit wach _____ 3
Ich kann gar nicht mehr einschlafen __ 5

D) Schnarchen Sie nachts?

Nein _____ 0
Ja _____ 1
Es wurden schon Atemstillstände beobachtet _____ 5*

E) Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach?

Viel zu früh (mehr als 60 Minuten) ___ 3
Etwas früher (bis 60 Minuten) _____ 1
Genau richtig _____ 0
Es fällt mir nicht leicht _____ 2
Es fällt mir sehr schwer _____ 4

F) Wann fühlen Sie sich nach dem Erwachen munter?

Sofort _____ 0
Nach 10 Minuten _____ 1
Nach dem Frühstück _____ 2
Erst gegen Mittag _____ 4

G) Im Tagesverlauf ...

... bin ich durchgehend fit _____ 0
... habe ich ein leichtes Mittagstief ___ 1
... habe ich ein deutliches Mittagstief _ 2
... bin ich tagsüber häufig müde _____ 3
... schlafe ich gelegentlich ungewollt ein_____5*

Summe: _____

Auswertung Schlafqualität

Zählen Sie bitte Ihre Punkte der Fragen A bis G zusammen:

1 bis 10 Punkte
Beträgt Ihre Summe 10 oder weniger, haben Sie einen guten bis durchschnittlichen Schlaf.

11 bis 15 Punkte
Beträgt Ihre Summe über 10, haben Sie einen gestörten Schlaf. Falls Sie schon länger unter diesen Symptomen leiden, liegt der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schlafstörung nahe. Ob tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt, kann allerdings nur ein Arzt entscheiden.

Über 15 Punkte
Vor allem bei mehr als 15 Punkten sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, der Sie dann eventuell an einen Schlafspezialisten oder ein Schlafmedizinisches Zentrum überweist.

* **Trifft eine dieser beiden Aussagen bei D oder G, die mit 5 Punkten bewertet wird, auf Sie zu, sollten Sie dringend einen Arzt oder ein Schlafmedizinisches Zentrum aufsuchen.**

Zum gesunden Schlaf gehört ein rasches Einschlafen, ein Durchschlafen und am folgenden Tag sollten Sie möglichst fit sein. Das ist aber nicht immer der Fall. Es könnte sein, dass Sie beim Einschlafen Probleme haben oder sich beim Erwachen noch nicht fit fühlen.

Falls Sie einen guten Schlaf haben, sollten Sie wirklich zufrieden sein. Ungefähr 50 % der Bevölkerung haben einen schlechten Schlaf.

Haben Sie einen schlechten Schlaf, muss noch keine Schlafstörung vorliegen, aber Sie sollten unsere Ratschläge zur Schlafhygiene beachten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Eine der wirksamsten Hilfen gegen Ein- und Durchschlafstörungen ist die Selbsthilfe. Hierzu gehört:

Informieren

Falsche Vorstellungen von gesundem Schlaf können unter Umständen zu Schlafstörungen führen. Deswegen ist eine umfassende Information über den gesunden und gestörten Schlaf von großer Bedeutung, sowohl für den von Schlafstörungen Geplagten als auch für den, der vorsorgen will. Dies kann zum Beispiel über Bücher geschehen (siehe Seite 24).

Schlafhygiene oder: „Was kann ich selber für einen gesunden Schlaf tun?“

› Am Tage

Regelmäßiger Tagesrhythmus

Die täglichen Aktivitäten und vor allem die Einnahme der Mahlzeiten sollten möglichst regelmäßig und zur gleichen Zeit erfolgen. Wenn Sie sich an einen gleichmäßigen Takt halten, kann sich Ihr Körper besser auf den Schlaf vorbereiten.

Kein Kaffee

Anregende Getränke oder Speisen aber auch Medikamente können den Schlaf stören, der ohne Entspannung nicht möglich ist. Die Störung ist umso größer, je kürzer sie vor dem Schlafengehen genommen werden. Am besten ab dem Nachmittag nichts Koffeinhaltiges mehr trinken.

Genügend körperliche Bewegung

Tagsüber benötigt der Körper genügend Bewegung, um am Abend auch die notwendige Müdigkeit zum Einschlafen zu finden.

Sport ab dem späten Nachmittag

Sport am Abend kann eine aktivierende Wirkung haben, die das Einschlafen verzögert, wenn er zu intensiv ausgeübt wird.

Andererseits benötigen wir aber körperliche Bewegung für unsere Gesundheit. Deswegen am Abend keinen Sport bis zur Erschöpfung treiben, aber dennoch körperlich aktiv sein.

Mittagsschlaf?

Mittagsschlaf ja, aber kurz. Zwischen 10 und 30 Minuten sind gesund und sollten, wann immer sich die Möglichkeit ergibt, eingehalten werden.

Keine Appetitzügler

Diese regen unser Nervensystem an und sorgen somit für einen schlechteren Schlaf. Einschlafen und tiefer Schlaf sind betroffen.

› Am Abend

Mahlzeiten

Späte und schwere Mahlzeiten belasten den Organismus durch erhöhte Verdauungstätigkeit und stören somit das Schlafen. Vor allem das Durchschlafen in der Nacht ist davon betroffen.

Alkohol

Möglichst kein Alkohol. Zwar schläft man nach Alkoholkonsum schneller ein, der folgende Schlaf wird aber deutlich gestört. Eine Erholung durch den Schlaf findet nicht statt. Außerdem wacht man morgens früher auf.

Rauchen

Kurz vor dem Schlafengehen nicht mehr rauchen. Auch Nikotin regt an und stört damit vor allem das Einschlafen. Dies gilt auch für nächtliches Rauchen.

Ruhe

Vor dem Zubettgehen – mindestens 30 Minuten – zur Ruhe kommen. Spaziergänge, ruhige Musik oder Gespräche entspannen.

Tagebuch führen

Schreiben Sie vor dem Zubettgehen alles nieder, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen, auch unerledigte Probleme des abgelaufenen Tages. Dann legen Sie das Geschriebene zur Seite.

Zubettgehen

Möglichst immer das gleiche Einschlafritual einhalten. Hierdurch wird dem Körper signalisiert, dass bald geschlafen werden soll.

Einschlafen

Entspannen, leichte Musik hören, nicht Grübeln, sondern an schöne Erinnerungen denken.

› In der Nacht

Schlafumgebung

Achten Sie darauf, dass Schlafzimmer und Bett schlaffördernd sind. Raumtemperatur, Lichtverhältnisse und Lärmpegel können den Schlaf erheblich beeinflussen. Ebenso

ist auf Bett und Bettwäsche zu achten. Hier sind oft individuelle Gewohnheiten ausschlaggebend.

Bett nur zum Schlafen benutzen

Unser Körper stellt im Laufe der Entwicklung einen Zusammenhang zwischen dem Aufenthalt im Bett und dem Schlafzustand her (Konditionierung). Er reagiert dann sozusagen automatisch auf das Zubettgehen mit erhöhter Einschlafbereitschaft. Aus diesem Grund sollten Sie im Bett weder arbeiten noch fernsehen oder essen, sonst verlernt unser Körper, dass das Bett mit dem Schlaf gekoppelt sein soll.

Schlafdauer

Verbringen Sie nicht zu lange Zeit im Bett. Verkürzen Sie eher noch die Zeit, die Sie im Bett verbringen. Die Zeit im Bett wird dann meist effektiver mit Schlaf gefüllt. Die Schlafdauer ist nicht so ausschlaggebend für die Erholung.

Wachliegen

Wenn man nachts im Bett liegt und nicht schlafen kann, schon unruhig wird, sollte man aufstehen und etwas tun (z. B. aufräumen oder lesen). Auch kleine Zwischenmahlzeiten oder Getränke einnehmen ist möglich. Erst wieder ins Bett, wenn Müdigkeit zu spüren ist. Wenn man nachts wach im Bett liegt, kann man sich auch sagen: „Wie schön, dass ich noch nicht aufstehen muss“ und das entspannte Liegen genießen.

Grübeln

Die Gedanken, die einem beim Wachliegen nachts kommen, sind meist ausgesprochen belastend. Unsere „Innere Uhr“ lässt uns zu dieser Zeit in ein Leistungs- und Stimmungstief rutschen. Aus diesem Grunde keine Probleme lösen wollen, lieber an angenehme Erinnerungen denken.

Einschlafzeitpunkt – Aufwachzeitpunkt

Falls man zu einer bestimmten Zeit nicht einschlafen kann, sollte man versuchen, eine halbe Stunde früher oder später zu Bett zu gehen. Wir werden von einem 90 Minuten Ruhe-Aktivitätsrhythmus gesteuert und vielleicht versuchen wir gerade zu einem „wachen“ Zeitpunkt einzuschlafen. Entsprechendes gilt für das Erwachen. Fällt es besonders schwer, zu einer bestimmten Zeit zu erwachen, den Wecker eine halbe Stunde früher (oder später) stellen.

Medikamente

Nur in Absprache mit dem Arzt. Vor einer medikamentösen Behandlung sollten erst die nichtmedikamentösen Verfahren ausprobiert werden (Schlafhygiene, Verhaltenstherapie). Falls doch eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, sollte diese immer von einem nichtmedikamentösen Verfahren begleitet werden. Vor allem aber sollten Schlafmittel nicht ununterbrochen eingenommen werden, nach drei bis vier Wochen eine ebenso lange Pause.

Schlafstörungen

Behandlungsbedürftige Schlafstörungen sind, mit mehr als 10% Betroffenen in der Allgemeinbevölkerung, eine häufig anzutreffende Erkrankung. Schlafstörungen zeigen kein einheitliches Krankheitsbild; mehr als 80 verschiedene Formen sind bekannt.

Die Störungen des Schlafes lassen sich grob in vier Gruppen einteilen:

- Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)
- übermäßige Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie)

- Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
- schlafgebundene Störungen (Parasomnie)

Die Insomnie

Die Insomnie (Ein- und Durchschlafstörung) ist mit 6% die häufigste Schlafstörung. Bei diesen Ein- und Durchschlafstörungen liegen oftmals psychische Belastungen vor; aber auch falscher Umgang mit dem Schlafbedürfnis kann die Ursache sein. Diese Schlafstörung steht im Zusammenhang mit einer erhöhten inneren Anspannung. Ein Teufelskreis aus angstvoller Erwartung einer schlaflosen Nacht mit körperlicher Anspannung und Unruhe verstärkt die Schlafstörung. Häufig findet sich dann noch ein falscher Umgang mit dieser Störung, der ebenfalls zu einer Verschlechterung führt, wie z.B. die Ausdehnung der Zeit, die man im Bett verbringt. Der eigentliche Auslöser dieser Schlafstörung geht oft verloren und man schläft weiter schlecht, da die Symptome sich verselbstständigen können. Selbstverständlich muss auch immer ausgeschlossen werden, dass eine bisher nicht erkannte körperliche Ursache zu der Schlafstörung führte. Auch psychiatrische Erkrankungen, besonders Depressionen, stören den Schlaf oft erheblich.

Die Hypersomnie

Viele Patienten kommen mit dem Symptom der Tagesmüdigkeit oder übermäßiger Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie) zum Arzt, obwohl sie ausreichend und für ihr Gefühl auch gut schlafen. Manchmal passiert es sogar, dass diese Patienten während der Arbeit oder sogar im Straßenverkehr ungewollt einnicken. Meist findet sich eine körperliche Ursache, die dazu führt, dass der Schlaf wiederholt kurz unterbrochen wird. Diese kurzen Unterbrechungen werden vom Schläfer nicht wahrgenommen; sie sorgen aber dafür, dass kein Tiefschlaf stattfinden kann und der Schlaf deshalb nicht erholsam ist. Hauptursache hierfür

sind meist die sogenannten Schlaf-Apnoen. Darunter versteht man wiederholte kurze Atmungsaussetzer während des Schlafes.

Das Schlaf-Apnoe-Syndrom nimmt mit 4% den zweiten Platz in der Liste der häufigsten Schlafstörungen in der Allgemeinbevölkerung ein.

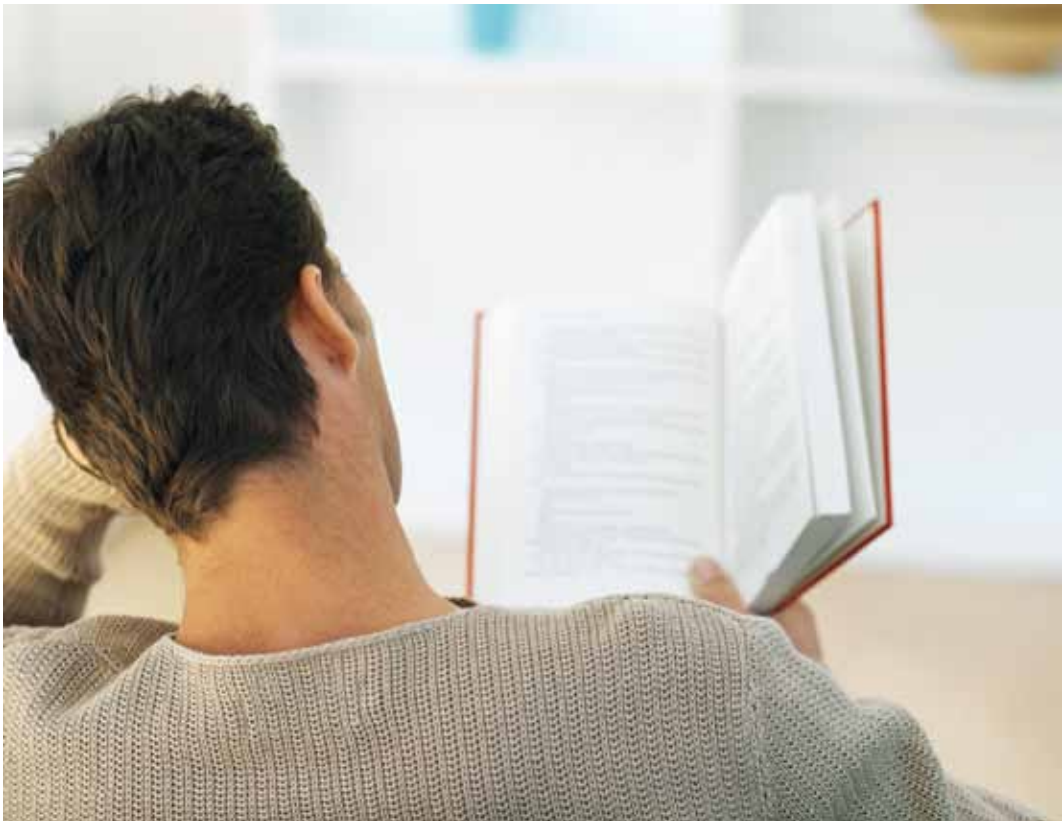
Nicht selten sind aber auch unwillkürliche Beinbewegungen im Schlaf die Ursache für die Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tage (periodische Beinbewegungen im Schlaf; PLMS) oder das Gefühl der ruhelosen Beine (Restless-Legs-Syndrom; RLS). Schließlich kann ebenso die Schlaf-Wach-Regulierung im Gehirn selbst gestört sein, wie dies bei der Narkolepsie („Schlummersucht") der Fall ist.

Die Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung

Wenn der Schlaf an sich zwar in Ordnung ist, aber zur falschen Zeit auftritt, spricht man von einer Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung. So bringen zum Beispiel Langstreckenflüge den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander (Jetlag). Auch bei Schichtarbeit kommt es zu Verschiebungen der Schlafphasen, die oft eine Behandlung notwendig machen. Dies trifft auch auf weitere Störungen der „Inneren Uhr" zu; so kann es bei Morgen- oder Abendtypen zu deutlicher morgendlicher oder abendlicher Müdigkeit kommen.

Die Parasomnie

Als Parasomnien werden alle Erkrankungen zusammengefasst, bei denen während des Schlafes oder beim Übergang vom Schlafen zum Wachsein eine Störung auftritt. Am bekanntesten ist das Schlafwandeln, das seine Ursache in einem unvollständigen Erwachen hat. Andere typische Begleitstörungen des Schlafes sind nächtliches Aufschrecken, Zähneknirschen oder Albträume.



Die Behandlung von Schlafstörungen

An erster Stelle steht die Selbsthilfe. Nicht alle Schlafstörungen sind behandlungsbedürftig.

Wichtige Schritte bei der Selbsthilfe sind die Information über geeignete Literatur (siehe Seite 24) und schlafhygienische Maßnahmen (siehe Seite 11). Wenn diese Maßnahmen nicht helfen und die Schlafstörungen über Wochen hinweg auftreten und das Tagesgeschehen beeinträchtigen, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Dort muss zuerst einmal die richtige Diagnose der Schlafstörung gestellt werden. Bei über 80 verschiedenen Formen von Schlafstörungen ist dies nicht immer ganz einfach. Kann der Hausarzt die Störung nicht klären, sollte eine Überweisung zum Facharzt erfolgen. Je nach Symptomatik kann dies z. B. der Internist bzw. Lungenfacharzt oder ein Psychiater/Neurologe

sein. Eine Weiterbehandlung ist auch in den Schlafmedizinischen Zentren gesichert. Informationen erhalten Sie z.B. bei der DAGS (siehe Seite 25).

Diagnostisch ist der Einsatz eines Schlaftagebuches (siehe Seite 22) zu empfehlen, um Angaben über das tatsächliche Ausmaß der Schlafstörung zu erhalten.

Entspannungsmethoden nehmen einen wichtigen Platz in der Behandlung von Schlafstörungen ein. Besonders bewährt hat sich die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch leise Musik beim Einschlafen hat einen deutlich entspannenden Effekt. Informationen zu qualifizierten Entspannungsangeboten erhalten Sie in jeder BARMER GEK Geschäftsstelle. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen werden von Psychologen und Psychotherapeuten eingesetzt. Hierzu gehören Techniken zur Reduktion nächtlicher Grübeleien genauso wie die Schlafrestriktion, bei denen der Patient aufgefordert wird, seine nächtliche Bettzeit zu verkürzen.

Nicht ganz zu Recht haben Schlafmittel bei manchen Ärzten und schlafgestörten Patienten ein schlechtes Image. Angst vor Nebenwirkungen und einer Abhängigkeitsentwicklung bringen die Substanzgruppe der Hypnotika immer wieder in Misskredit. Dabei gehören moderne schlafverbessernde Substanzen aus der Gruppe der Benzodiazepin-Rezeptor-Agonisten zu den wissenschaftlich am besten untersuchten Psychopharmaka des deutschen Arzneimittelmarktes.

Bei **Ein- und Durchschlafstörungen** gilt es, den Teufelskreis der Schlafstörung zu durchbrechen. Hierzu können anfangs Schlafmittel befristet eingesetzt werden, für einen langfristigen Erfolg sind aber die nichtmedikamentösen Maßnahmen erforderlich.

Menschen mit **obstruktivem Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSAS)** schnarchen häufig laut und unregelmäßig. Sie weisen darüber hinaus wiederholt auftretende Atemstillstände im Schlaf auf. Sie leiden vor allem unter Tagesschläfrigkeit und haben gehäuft Bluthochdruck sowie nächtliche Herzrhythmusstörungen. Die meisten Formen der schlafbezogenen Atmungsstörungen können heute mit dem Verfahren der nasalen Ventilationstherapie (nCPAP) erfolgreich behandelt werden.

Das **Restless-Legs-Syndrom** (siehe Seite 16) ist gekennzeichnet durch eine Gefühlsstörung in den Beinen, die mehr ist als ein quälend unangenehmes Missempfinden, das es unmöglich macht, abends entspannt einzuschlafen. Die Beine drücken und ziehen bis ins Unerträgliche. Bewegen der Beine, Umherlaufen oder kaltwarme Wechselduschen der Beine lindern die Beschwerden vorübergehend. Eine gewisse Linderung verschafft häufig auch eine Massage der Beine, Gymnastik oder Waschen der unruhigen Beine. Als medikamentöse Therapie haben sich so genannte dopaminerge Substanzen bewährt. Auch Eisen oder Magnesium zeigen einen positiven Effekt.

Die **Narkolepsie** ist wahrscheinlich eine genetisch verursachte Erkrankung, die durch exzessive Tagesschläfrigkeit gekennzeichnet ist. Weiterhin kann es zu so genannten „kataplektischen" Attacken kommen, bei denen der Betroffene eine vorübergehende Muskelschwäche erleidet und stürzen kann, ohne das Bewusstsein zu verlieren. Als erfolgreich hat sich hier eine medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien erwiesen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Selbsthilfegruppen (siehe Seite 24).

Schlafstörungen bei Kindern

Internationalen Studien zufolge haben 21–37 % unserer Kinder Schlafstörungen. Einschlafstörungen und häufigeres Erwachen aus dem Schlaf stehen dabei im Vordergrund.

Das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom spielt bei Kindern und Säuglingen eine zunehmend größere Rolle. Hierbei ist Schnarchen nur bei einem Teil der erkrankten Kinder zu beobachten. Kloßige Sprache, verzögerte Sprachentwicklung, Mundatmung, Untergewicht und Minderwuchs, Nachtschweiß, motorische Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen am Tage gelten als Hinweise auf eine solche Erkrankung. Eine intensive Diagnostik und medikamentöse, chirurgische, aber auch Beatmungs-Therapie sind je nach Schweregrad der Erkrankung angezeigt.

Häufig ist falsche Schlafhygiene die Ursache für Ein- und Durchschlafstörungen bei Kindern. Vor dem Zubettgehen noch am Computer spielen oder fernsehen ist ungünstig. Rauchende Eltern stören durch die Nikotineinflüsse den Schlaf, ein Faktor, der häufig unterschätzt wird. Insbesondere in der Zeit vor dem Schlafengehen sollten übermäßige Aktivitäten und gefühlsmäßig beunruhigende Ereignisse vermieden werden. Wichtig sind regelmäßige Essenszeiten, feste Schlaf- und Wachzeiten sowie Einschlafrituale. Auch reaktive Schlafstörungen, bedingt durch unverarbeitete Tageserlebnisse und Ängste im Zusammenhang mit Schule und Familie, spielen eine Rolle.

Bezüglich der Parasomnien sind insbesondere das Schlafwandeln und der Pavor nocturnus zu nennen. Beim Schlafwandeln

ist zu berücksichtigen, dass es zu Selbstverletzungen kommen kann. Der Pavor nocturnus ist ein plötzliches Erwachen aus dem Tiefschlaf, begleitet von intensiver Furcht und lautem Schreien.

Albträume entstehen dagegen aus dem Traumgeschehen heraus. Sie treten meist im letzten Nachtdrittel auf und spiegeln häufig psychische Konflikte und belastende Tageserlebnisse wider.

Der Schlaf im Alter

Im Alter wird der Nachtschlaf kürzer und er wird häufiger durch Wachzeiten unterbrochen.

Der Tiefschlafanteil nimmt ab, der Anteil leichten Schlafes zu. Tagsüber tritt dagegen häufiger Müdigkeit auf, der Tagschlaf nimmt zu. Dies sind natürliche Vorgänge, die leicht mit Schlafstörungen verwechselt werden können. Die Lebensumstände des älteren Menschen tragen wesentlich zu Schlafstörungen bei: verringerte körperliche und geistige Aktivität, Vereinsamung, Mangel an Aufgaben sowie „schlafhygienisch" ungünstige Gewohnheiten vor dem Zubettgehen und während nächtlicher Wachphasen.

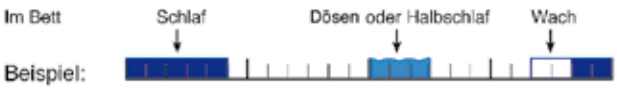
Organisch bedingte Schlafstörungen nehmen ebenfalls mit dem Alter zu. Vor allem bei älteren, übergewichtigen Männern zeigt sich häufiger das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom, welches sich durch ausgeprägte Tagesmüdigkeit und starkes Schnarchen bemerkbar macht. Ebenso tritt das Restless-Legs-Syndrom öfter auf. Sekundäre Schlafstörungen häufen sich bei körperlichen Erkrankungen wie z. B. Herz- und Kreislauferkrankungen oder chronischen Schmerzen.

Achten Sie unbedingt auf das strikte Einhalten einer Schlafhygiene. Gestalten Sie Ihren Tagesablauf, insbesondere auch das Zubettgehen und Aufstehen wie auch den Zeitpunkt der Mahlzeiten, sehr regelmäßig. Die im Bett verbrachte Zeit sollte eher kurz gehalten werden. Achten Sie auf genügend soziale Kontakte. Pflegen Sie Hobbys und Freundschaften und betätigen Sie sich ausreichend körperlich.

Bei hartnäckigen Schlafstörungen hilft ein Arztbesuch abzuklären, ob organische Ursachen vorliegen oder ob eine anderweitige körperliche Erkrankung als Ursache infrage kommt. Bei der Einnahme von Schlafmitteln ist besondere Vorsicht geboten. Die Wirkungszeit kann sich in den Tag hinein verlängern. Außerdem kann es durch die Schlafmittel zu erhöhter Sturzgefahr oder dem Auftreten von Verwirrtheitszuständen kommen.

Versuchen Sie Ihren Tagesablauf auf Ihr verringertes Schlafbedürfnis nachts und verstärkte Müdigkeit tagsüber einzurichten.

Schlaftagebuch



Datum	0:00	6:00	12:00	18:00	24:00	Bemerkung
..... Mo.						.....
..... Di.						.....
..... Mi.						.....
..... Do.						.....
..... Fr.						.....
..... Sa.						.....
..... So.						.....
..... Mo.						.....
..... Di.						.....
..... Mi.						.....
..... Do.						.....
..... Fr.						.....
..... Sa.						.....
..... So.						.....
..... Mo.						.....
..... Di.						.....
..... Mi.						.....
..... Do.						.....
..... Fr.						.....
..... Sa.						.....
..... So.						.....

Literatur

Die kleine Schlafschule
Jürgen Zulley, Barbara Knab
Verlag Herder, 2011
ISBW-10: 3451062844 · 8,95 €

Mein Buch vom guten Schlaf
Jürgen Zulley
Goldmann Verlag, 2010
ISBW-10: 9783442171569 · 9,95 €

Unsere Innere Uhr
Jürgen Zulley; Barbara Knab
Frankfurt a. M.; Mabuse Verlag, 2009
ISBN-10: 394052932X · 12,90 €

So schlafen Sie gut!
Jürgen Zulley
Zabert Sandmann Verlag,
München, 2008
ISBN-10: 3-89883-218-2 · 7,95 €

Endlich schlafen
Stiftung Warentest 2009, Berlin
ISBN-10: 978-3-868511062 · 16,90 €

Das Schlaf-Gesundheits-Hörbuch
„Schlaf gut!" Praktische Schlafhilfen zum Ein- und Durchschlafen von
Prof. Dr. Jürgen Zulley
Hauser und Hanke Verlag, 2006
ISBN-10: 3-00-020215-3 · 24,99 €

Internet

www.schlaf-medizin.de
www.schlaftrainer.de

Informationen

› Eine Auswahl an Selbsthilfegruppen

Fachverband Schlafapnoe/ Chronische Schlafstörungen im Sozialverband VdK Deutschland e. V.
Wurzenerstraße 4 A, 53175 Bonn
Telefon 02 28 / 8 20 93 - 0
www.vdk-schlafapnoe.de

Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland BSD e. V.
Kettelerstr. 54, 58099 Hagen
Telefon 0 23 31 / 6 67 80
www.bsd-web.de

RLS e. V. Deutsche Restless-Legs-Vereinigung
Schäufeleinstraße 35, 80687 München
Telefon 0 89 / 55 02 88 80
www.restless-legs.org

Landesfachverband Schlafapnoe/ Atemstillstand und chronische Schlafstörung e. V.
Gartenstr. 6, 98711 Schmiedefeld
Telefon 03 67 82 / 6 02 76
www.schlafapnoe.org

Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e. V.
Auf dem Felde 3, 31675 Bückeburg
Telefon 0 57 22 / 27 02 40
www.gsdschlafapnoe.de

Schlafapnoe e. V.
Am Burgholz 6, 42349 Wuppertal
Telefon 02 02 / 40 89 17
www.schlafapnoe-online.de

Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft (DNG) e.V.
Wilhelmhöher Allee 286, 34131 Kassel
Telefon 05 61/40 09 07 04
www.dng-ev.org

› Weitere Informationen

Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS)
Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg
Telefon 09 41/9 42 82 71
www.dags.de

Die Schlafschule

Ein umfassendes Angebot für alle, die sich über Schlaf und Selbsthilfe bei gestörtem Schlaf in einem Seminar informieren möchten, bietet die Schlafschule.

Ziel der von Prof. Dr. Zulley entwickelten Schlafschule ist, die Leistungsfähigkeit am Tage zu steigern und Schlafstörungen in der Nacht zu vermeiden.

Das Seminar wird von Prof. Dr. Zulley
im **Kurhaus König** durchgeführt
Erlenbachweg 21
97980 Bad Mergentheim
Telefon 0 79 31/54 40
www.kurhaus-koenig.de

Die Schlafschule ist ein präventives Angebot und trägt dazu bei, persönliche Belastungssituationen besser zu analysieren und zu bewältigen. Informationen zu gesundem und gestörtem Schlaf sowie Entspannungsübungen und Anleitungen zur körperlichen Aktivität sind zentrale Bausteine.

An den Seminarkosten kann sich die BARMER GEK beteiligen. Nähere Informationen gibt Ihnen jede BARMER GEK Geschäftsstelle.

Ihr starker Partner fürs ganze Leben!

BARMER GEK die gesund experten

Vertrauen Sie auf einen Partner, der immer für Sie da ist.
Die BARMER GEK!

**Aus Tradition servicestark,
innovativ, verantwortungsvoll!**

› Infos unter www.barmer-gek.de oder
in den mehr als 1.000 Geschäftsstellen

Mit Ihrer BARMER GEK Geschäftsstelle telefonieren Sie
aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz kostenfrei!

BARMER GEK die gesund experten

Ausgeschlafen, fit und konzentriert geht die tägliche Arbeit leicht von der Hand – doch das Grundbedürfnis Schlaf kommt bei vielen Menschen zu kurz. Rund 40% der Deutschen klagen über Schlafprobleme. Etwa 10% leiden unter behandlungsbedürftigen Schlafstörungen, sind am Tage oft müde und fühlen sich „zerschlagen“: Meist ist dies eine Folge von unregelmäßigen Schlafzeiten, verkürzter Schlafdauer oder schlechten Schlafes.

Warum ist gesunder Schlaf so wichtig? Was kann ich selber für einen gesunden Schlaf tun? Diese Broschüre will über Ursachen und Formen von Schlafstörungen informieren und wirksame Hilfen gegen Ein- und Durchschlafstörungen aufzeigen. Sie enthält einen Fragebogen zur Schlafqualität sowie die Vorlage für ein Schlaftagebuch.

Montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr sind wir für Versicherungsfragen unter Servicetelefon 0800 45 40 150* erreichbar. Es gibt auch einen Rückrufservice, den Sie nutzen können.

Brauchen Sie jemanden, der medizinisch auf dem Laufenden ist? Unter BARMER GEK Teledoktor 0800 45 40 250** beantwortet Ihnen unser Ärzte-Team Ihre Fragen aus allen medizinischen Fachgebieten, von Augenheilkunde bis Zahnmedizin. 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche.

Ihre Geschäftsstelle

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.
** Näheres zum BARMER GEK Teledoktor unter www.barmer-gek.de

6046AN 0711