

## SCHLAFLOSE NÄCHTE – WARUM? WAS HILFT?



Foto: © Wordley Calvo Stock / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

viele von uns kennen das: Man kriegt kein Auge zu, obwohl man müde ist. Dann fängt man an nachzudenken, wälzt sich im Bett umher und wacht ständig auf. Tagsüber ist man gerädert und bringt nichts zustande. Wenn Sie häufig solche Nächte haben, finden Sie hier Informationen zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um besser schlafen zu können.

#### Auf einen Blick: Insomnie

- Eine Insomnie ist eine Schlafstörung. Mit einfachen „Schlafregeln“ kann man selbst etwas dagegen tun.
- Mit einem Gespräch, einer körperlichen Untersuchung, einem Schlaftagebuch und Fragebögen lässt sich eine Insomnie erkennen. Zusätzliche Untersuchungen können helfen, den Grund zu finden.
- Fachleute empfehlen zur Behandlung als erstes eine *kognitive Verhaltenstherapie*, bevor Ärztinnen oder Ärzte Medikamente anbieten. Allerdings sollten verschreibungspflichtige Medikamente nur kurz zum Einsatz kommen.

### INSOMNIE – WAS IST DAS?

Jeder schläft mal schlecht. Aber etwa 6 von 100 Menschen haben Schlafprobleme: Sie können nicht ein- oder durchschlafen. Morgens wachen sie nicht erholt auf. Wenn das mindestens dreimal pro Woche über einen Monat lang vorkommt, sprechen Fachleute von einer *Insomnie*.

Betroffene Menschen denken abends im Bett viel an ihre Schlafstörungen. Sie quälen sich mit Gedanken wie „Ich muss jetzt unbedingt schlafen, sonst bin ich morgen nicht fit“. Während des Tages machen sie sich dann Sorgen wegen des fehlenden Schlafs. Ein Teufelskreis kann entstehen.

Viele Betroffene leiden erheblich unter der Schlaflosigkeit oder fühlen sich dadurch im Alltag beeinträchtigt.

### WAS SIND MÖGLICHE URSACHEN?

Viele Umstände können eine Ein- und Durchschlafstörung begünstigen oder auslösen. Beispiele sind:

- Stress, etwa bei der Arbeit oder im Privatleben
- Koffein, Alkohol oder Drogen
- körperliche oder seelische Krankheiten, wie Schmerzen, Schlaganfall, Depression oder Demenz
- Medikamente, wie bestimmte Antibiotika, Blutdruck- oder Asthmamittel
- Schichtarbeit
- Persönlichkeitseigenschaften, wie Perfektionismus
- erbliche Veranlagung

Nächtliches Grübeln oder Schlafgewohnheiten, wie ein Mittagsschlaf, können dazu beitragen, dass die Schlafstörung dauerhaft wird.

### MACHT SCHLAFLOSIGKEIT KRANK?

Wer schlecht schläft, kann seelisch krank werden. Die Insomnie kann vor allem depressiv machen.

Außerdem haben Betroffene langfristig ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Herzversagen. Ob zu wenig Schlaf dick macht, ist bislang unklar.

### WIE STELLT MAN INSOMNIE FEST?

Im Gespräch stellt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Fragen, etwa nach Schmerzen, Krankheiten, Medikamenten, Stress, Arbeitszeiten oder Schlafverhalten. Dazu gehört auch, ob Sie Alkohol trinken oder Rauschmittel nehmen. Ihre Antworten helfen, den Grund für Ihre Beschwerden zu finden. Körperliche Untersuchungen, Schlaftagebücher oder Fragebögen geben zusätzliche Hinweise.

Um Bett- und Schlafenszeiten zu erfassen, gibt es kleine tragbare Geräte. Messungen mit Apparaten im Schlaflabor können in bestimmten Fällen weitere Informationen liefern.

### ► BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

#### Kognitive Verhaltenstherapie

Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine Form der Psychotherapie. Wie Studien zeigen, hilft sie bei einer dauerhaften Insomnie. Die Wirksamkeit hält auch lange nach Therapieende an. Daher empfehlen Fachleute für Erwachsene als erstes eine KVT. Eine KVT gibt es als Einzel-, Gruppen- oder Online-therapie. Sie besteht aus vielen Bausteinen. Sie lernen unter anderem sich zu entspannen oder bekommen Hinweise, wie Sie besser schlafen. Außerdem helfen Techniken, negative Denkschleifen zu durchbrechen.

#### Medikamente

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente anbieten, wenn eine KVT nicht gut wirkt oder nicht möglich ist. Allerdings können diese Nebenwirkungen verursachen. So können zum Beispiel *Benzodiazepine* oder *Benzodiazepin-ähnliche Wirkstoffe* schnell abhängig machen. Auch *beruhigende Antidepressiva* können bei Insomnien in Frage kommen. Nach Ansicht von Fachleuten können *Benzodiazepin-ähnliche Wirkstoffe* oder Antidepressiva den Schlaf verbessern, aber nur wenn sie kurze Zeit eingenommen werden. Wegen der Datenlage und möglicher Nebenwirkungen können sie derzeit eine generelle Empfehlung zur Langzeitbehandlung nicht aussprechen. Der Nutzen von pflanzlichen Mitteln mit Baldrian, Passionsblume, Melisse oder Hopfen ist bisher nicht gut nachgewiesen. Daher geben Fachleute dafür keine Empfehlung.

#### Weitere Verfahren

Hierzu zählen zum Beispiel Achtsamkeit, Akupunktur, Aromatherapie, Bewegung, Homöopathie, Lichttherapie, Massage, Meditation, Musiktherapie oder Yoga. Allerdings ist ihr Nutzen bislang nicht ausreichend durch Studien belegt.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“** und der dazugehörigen DEGAM-Anwenderversion.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/insomnie](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/insomnie)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

1. Auflage, 2018

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

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



### ► WAS KANN ICH SELBST TUN?

Bevor Sie eine Behandlung beginnen, können vielleicht schon diese Regeln Ihren Schlaf verbessern:

- Nach dem Mittagessen sollten Sie Getränke mit Koffein nicht mehr trinken, wie Kaffee, schwarzen Tee oder Cola.
- Trinken Sie vor dem Zubettgehen nur wenig oder gar keinen Alkohol. Ein „Schlummertrunk“ oder „Feierabendbier“ sind keine guten Schlafmittel.
- Wählen Sie abends möglichst leichte Mahlzeiten.
- Versuchen Sie, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.
- Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen. Verzichteten Sie vor dem Zubettgehen auf geistig oder körperlich anstrengende Tätigkeiten.
- Finden Sie Ihr persönliches Einschlafritual und schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung.
- Schauen Sie nicht auf die Uhr, wenn Sie nicht einschlafen können oder nachts wach geworden sind.

Das folgende Vorgehen kann gegen das nächtliche Gedankenkarussell und schlafstörende Verhaltensweisen helfen. Der Fachbegriff ist *Stimuluskontrolle*:

- Legen Sie sich abends nur ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Wichtig: Das Bett ist nur zum Schlafen oder zum Sex da.
- Falls Sie nicht einschlafen können, stehen Sie nach 15 Minuten wieder auf und verlassen Sie das Schlafzimmer. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie schläfrig sind. Diese Vorgehensweise können Sie gegebenenfalls wiederholen.
- Stehen Sie morgens immer zur selben Zeit auf. Vermeiden Sie ein Schläfchen zwischendurch.

Weitere Tipps und Unterstützung können Sie in Selbsthilfegruppen bekommen.

Mit freundlicher Empfehlung