

Auf einen Blick: Schlaf und Schlaflosigkeit



Ausreichend Schlaf ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wesentlich. Wie viel Schlaf normal ist, lässt sich aber nicht pauschal sagen, sondern hängt von persönlichen Faktoren und dem Alter ab. Bei Kindern ab fünf Jahren sind acht oder neun Stunden Schlaf nicht ungewöhnlich. Erwachsene schlafen ungefähr sieben Stunden pro Nacht. Im Alter nimmt die Schlafdauer weiter ab: Über 80-Jährige schlafen etwa sechs Stunden pro Nacht. Dies sind allerdings nur Durchschnittswerte – jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf.

Mit Schlaf ist hier übrigens die Gesamtschlafzeit gemeint. Sie beginnt in dem Moment, in dem Sie das Licht löschen, die Augen schließen und einzuschlafen versuchen, und endet, wenn Sie wieder richtig wach sind und aufstehen. Sieben oder acht Stunden tiefen Schlafs pro Nacht sind nicht notwendig. Etwa die Hälfte der Zeit befinden wir uns in einem leichteren Schlaf. Es gibt auch keinen Grund zur Sorge, wenn es nach dem Löschen des Lichts eine halbe Stunde dauert, bis Sie in etwas tieferen Schlaf sinken. Dies ist ganz normal. Mehr über die verschiedenen Schlafphasen können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/schlaf-wie-veraendert-sich-d](http://www.gesundheitsinformation.de/schlaf-wie-veraendert-sich-d)) lesen.

Was den Schlaf stören kann

Schlaflosigkeit ist häufig: Vermutlich sind 20 von 100 Menschen (20 Prozent) davon betroffen. Dinge, die den Schlaf stören können, sind zum Beispiel:

- Alkohol, Drogen und Medikamente
- Körperliche und psychische Erkrankungen
- Nächtliche Atemstillstände (Schlafapnoe)
- Nächtliche Toilettengänge
- Schichtarbeit
- Lärmbelästigungen
- Schlafwandeln
- Stress
- Unruhe in den Beinen (Restless-Legs-Syndrom)
- Zähneknirschen (Bruxismus)

Von einer chronischen Schlaflosigkeit (Insomnie) spricht man, wenn jemand mindestens einen Monat lang in mehr als drei Nächten pro Woche schlecht schläft. Häufig gibt es eine medizinische Ursache dafür, wie zum Beispiel Depressionen, Schmerzen oder bestimmte Medikamente. In diesen Fällen ist es sinnvoll, die Ursache direkt anzugehen und nicht allein die Schlafstörung zu

behandeln.

Schlafmittel: keine langfristige Lösung

Verschreibungspflichtige Schlafmittel sind nur als Hilfe für eine begrenzte Zeit gedacht - damit sind Tage oder höchstens einige Wochen gemeint, nicht Monate oder Jahre. Sie können sinnvoll sein, wenn Sie fast gar keinen Schlaf mehr bekommen. Schlafmittel können Ihnen dabei helfen, etwas mehr zu schlafen, damit Sie wieder in der Lage sind, andere Möglichkeiten auszuprobieren.

Eine dauerhafte Lösung sind Schlafmittel nicht. Sie können zahlreiche unerwünschte Wirkungen haben, zur Abhängigkeit führen und auch tagsüber Ihr Reaktionsvermögen beeinträchtigen. Insbesondere wenn Sie Auto fahren oder Maschinen bedienen müssen, können sie riskant sein. Bei älteren Menschen können Schlafmittel das Risiko für Stürze erhöhen. Außerdem können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Alkohol auftreten.

Was Sie selbst gegen Schlafstörungen tun können

Mit am wichtigsten ist es, die Dinge zu vermeiden, die den Schlaf stören können. Dazu gehört vor allem, nicht zu viel Alkohol zu trinken. Zwar schlafen manche Menschen schneller ein, wenn sie etwas getrunken haben. Alkohol mindert aber die Schlafqualität und verhindert, dass man ruhig durchschläft.

Die eigenen Schlafgewohnheiten zu ändern, kann ebenfalls hilfreich sein. Die folgenden Grundsätze können Ihnen dabei helfen, ruhiger zu schlafen und weniger oft aufzuwachen:

- Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol, Kaffee, Tee oder andere anregende Mittel zu sich.
- Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen oder in der Nacht nicht zu rauchen.
- Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen schwere und scharf gewürzte Mahlzeiten.
- Bewegen Sie sich, unternehmen Sie aber unmittelbar vor dem Schlafengehen keine stärkeren sportlichen Anstrengungen.
- Sorgen Sie dafür, dass das Schlafzimmer ruhig und dunkel ist und eine angenehme Temperatur hat.

Hilfreich kann es auch sein, wenn Sie das Bett nur mit Schlafen in Verbindung bringen. Dabei können ein fester Zeitplan und klare Gewohnheiten Sie unterstützen:

- Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
- Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können.
- Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen (und für Sex), nicht zum Lesen, Fernsehen oder Essen.
- Stehen Sie morgens immer zur selben Zeit auf.
- Vermeiden Sie kleine Nickerchen während des Tages.
- Halten Sie sich nur so lange im Bett auf, wie Sie auch schlafen.

Es gibt noch viele andere Dinge, die Sie ausprobieren können, um wieder besser zu schlafen - zum Beispiel mehr körperliche Bewegung, Yoga oder Lichttherapie. In unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-entspannungstherapien-und-aenderung-der-schlafgewohnheiten.516.411.html>) können Sie mehr über den Stand der Forschung zu den unterschiedlichen Methoden lesen.

Entspannungstechniken können zu etwas mehr Schlaf verhelfen

Zwei verbreitete Entspannungstechniken, die bei Schlafstörungen eingesetzt werden, sind autogenes Training und progressive Muskelentspannung (auch Muskelentspannung nach Jacobson oder Tiefenmuskelentspannung genannt). Man kann sie in einem Kurs erlernen oder sie sich selbst beibringen, zum Beispiel mithilfe einer Audio-Aufnahme. Ein anderes Verfahren zur Entspannung ist das Biofeedback. Weitere Informationen zu diesen Techniken finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/schlaflosigkeit-koennen-entspannungstherapie-oder-die-aenderung-der.516.410.html>) . Der Erfolg von Entspannungstechniken zeigte sich in Studien vor allem darin, dass die Menschen ein wenig schneller einschliefen. Entspannungstechniken helfen allerdings nicht jedem.

Kognitive Therapie: Denkmuster verändern

"Wenn ich jetzt nicht einschlafe, werde ich den morgigen Tag nicht überstehen." Dies ist ein typischer Gedanke, der Sie vom Einschlafen abhalten könnte. In einer kognitiven Therapie lernen Sie, solche Gedanken zu erkennen und durch realistischere zu ersetzen, zum Beispiel: "Man wird eben ab und zu nachts wach. Aber es könnte ja sein, dass ich doch wieder einschlafe. Und wenn nicht, ist das auch

keine Katastrophe."

In einer kognitiven Verhaltenstherapie wird die kognitive Therapie im Allgemeinen mit anderen Trainings und Therapien kombiniert, die hier beschrieben sind. Ausführliche Informationen dazu, wie eine kognitive Verhaltenstherapie funktioniert, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie>) .

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Schlafapnoe

Der Begriff "Schlafapnoe" bezeichnet kurze Atemstillstände während des Schlafs. Treten sie regelmäßig auf und dauern länger als zehn Sekunden, sprechen Medizinerinnen und Mediziner vom Schlafapnoe-Syndrom. Der kurzfristige Sauerstoffmangel lässt den Blutdruck steigen und die Person kurz aufwachen, woran sie sich aber am folgenden Morgen nicht erinnern muss. In der Folge sind Betroffene tagsüber schläfrig und haben Probleme, sich zu konzentrieren.

Bruxismus

Bruxismus ist der zahnmedizinische Fachbegriff für Zähneknirschen: ein unbewusstes, in der Regel nächtliches Zusammenpressen und manchmal auch Aufeinanderreiben der Zähne. Dauerhaftes Zähneknirschen schädigt die Zähne, den Zahnhalteapparat und belastet das Kiefergelenk sowie die Kiefermuskulatur. Es kann außerdem zu Kopf- und Kieferschmerzen führen. Oft sind mit dem Zähneknirschen auch Geräusche verbunden, die die Partnerin oder den Partner möglicherweise beim Schlafen stören. Schlafstörungen, Alkohol, Koffein, Rauchen, bestimmte Medikamente sowie Stress oder Angst können Zähneknirschen fördern. Auch Fehlstellungen der Zähne und ein zu hoher, nicht gut angepasster Zahnersatz können bei der Entstehung eine Rolle spielen.

Biofeedback

Biofeedback ist ein Entspannungsverfahren aus der Verhaltenstherapie. Dabei werden zum Beispiel Puls, Atemfrequenz, Körpertemperatur, Hirnströme und Muskelspannung über Sensoren gemessen und mittels eines Computers hör- und sichtbar gemacht. Im nächsten Schritt soll man lernen, über eine Rückkopplung (Feedback), in der Regel durch Entspannung, diese Werte zu beeinflussen und zu verändern.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten,

Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Muskelentspannung nach Jacobson

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist eine weit verbreitete Methode, durch die schrittweise Entspannung eintreten soll. Bei dieser Technik legt oder setzt man sich bequem hin und konzentriert sich in einer bestimmten Reihenfolge auf einzelne Muskelpartien: Zunächst spannt man sie für eine Weile bewusst an, hält die Spannung kurz und entspannt sie anschließend wieder vollständig. So können die Muskeln im gesamten Körper gelockert werden. Eingesetzt wird die progressive Muskelentspannung bei körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Stress, aber auch als Begleitung einer Verhaltenstherapie oder bei Angststörungen.

Tiefenmuskelentspannung

Die Tiefenmuskelentspannung ist eine weit verbreitete Methode, durch die schrittweise Entspannung eintreten soll. Bei dieser Technik legt oder setzt man sich bequem hin und konzentriert sich in einer bestimmten Reihenfolge auf einzelne Muskelpartien: Zunächst spannt man sie für eine Weile bewusst an, hält die Spannung kurz und entspannt sie anschließend wieder vollständig. So können die Muskeln im gesamten Körper gelockert werden. Eingesetzt wird die progressive Muskelentspannung bei körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Stress, aber auch als Begleitung einer Verhaltenstherapie oder bei Angststörungen.

Quellen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Entspannungstherapien und Änderung der Schlafgewohnheiten gegen Schlaflosigkeit*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. August 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-entspannungstherapien-und-aenderung-der-schlafgewohnheiten.516.411.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.