

Merkblatt: Entspannungstherapien und Änderung der Schlafgewohnheiten gegen Schlaflosigkeit



Jeder Mensch kennt Nächte, in denen man sich schlaflos im Bett herumwälzt und sich fragt, wie man den nächsten Tag überstehen soll. Wenn Sie aber in mehr als drei Nächten pro Woche schlecht schlafen und dieser Zustand länger als einen Monat anhält, haben Sie vielleicht eine chronische Schlaflosigkeit (Insomnie). Schlaflosigkeit kann viele Gründe haben. Wenn Sie schon seit Wochen oder Monaten schlecht schlafen, kann Ihnen ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt helfen, herauszufinden, ob es einen medizinischen Grund für Ihre Insomnie gibt.

Wenn Sorgen oder schlechte Schlafgewohnheiten der Grund für Ihre Schlafprobleme sind, gibt es viele Dinge, die Sie ausprobieren können, um nachts besser zu schlafen. Viele Menschen möchten möglichst keine Schlafmittel nehmen, aber trotzdem gut schlafen. An Ratschlägen und Tipps, was helfen könnte, mangelt es nicht - wie zum Beispiel ein warmes Bad oder heiße Milch vor dem Schlafengehen. Aber was funktioniert wirklich? Ist Fernsehen im Bett eine gute Idee? Lesen Sie weiter, um mehr über nichtmedikamentöse Möglichkeiten gegen chronische Schlaflosigkeit zu erfahren. Wenn Sie heute Nacht nicht schlafen können, sind Sie damit nicht allein: Um die 20 % der Bevölkerung - oder einer von fünf Menschen - kämpfen mit Schlaflosigkeit.

Was ist "normaler" Schlaf?

Einen guten Schlaf hat, wer leicht einschläft, während der Nacht nicht wieder ganz wach wird, nicht zu früh aufwacht und sich morgens erholt fühlt. Für gesunde Menschen ist es in keinem Alter normal, regelmäßig Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen zu haben.

Unser Schlafrhythmus verändert sich während der Kindheit grundlegend und dann ganz allmählich, wenn wir älter werden. Kleinkinder brauchen viel mehr Schlaf als ältere Kinder und Erwachsene. Wenn sie etwa fünf Jahre alt sind, haben die meisten Kinder den Schlafrhythmus eines Erwachsenen: Sie sind tagsüber wach und schlafen die ganze Nacht durch. Während des Nachtschlafs durchlaufen wir mehrere Zyklen leichteren und tieferen Schlafs. Teenager und junge Erwachsene haben etwas längere Tiefschlafphasen, ältere Menschen ab 60 etwas kürzere. Mehr darüber können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.409.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.409.html)) lesen.

Ein gesundes fünfjähriges Kind schläft in der Regel etwa neun Stunden, ein Teenager acht Stunden pro Nacht. Je

älter wir werden, desto kürzer wird unser Schlaf. Im Alter von etwa 40 Jahren schlafen Menschen durchschnittlich etwa sieben Stunden, und um die sechseinhalb Stunden, wenn sie zwischen 55 und 60 Jahre alt sind. Gesunde 80-Jährige schlafen meist etwa sechs Stunden pro Nacht. Das sind jedoch nur Durchschnittswerte: Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf.

Als Gesamtschlafzeit gilt die Zeit von dem Moment an, an dem wir das Licht löschen, die Augen schließen und einzuschlafen versuchen, bis zu dem Zeitpunkt, wo wir wieder richtig wach sind und aufstehen. Wir brauchen keine sieben oder acht Stunden tiefen Schlafs pro Nacht. Es ist normal, etwa die Hälfte der Zeit einen leichteren Schlaf zu haben. Es ist auch normal, wenn es nach dem Löschen des Lichts eine halbe Stunde dauert, bis man in etwas tieferen Schlaf sinkt.

In der Regel schläft man zwar weniger, wenn man älter wird. Ältere Menschen schlafen aber oft zu wenig. Einer der Hauptgründe dafür ist jedoch nicht nur ihr Alter, sondern dass sie häufiger Gesundheitsprobleme haben oder Arzneimittel einnehmen, die den Schlaf stören. Es gibt viele Erkrankungen, die den Schlaf beeinträchtigen. Einige Informationen dazu finden Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.409.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.409.html)). Chronische Schlaflosigkeit ist bei Frauen und älteren Menschen am häufigsten, sie kann aber in jedem Alter auftreten, selbst bei kleinen Kindern.

Wenn Sie viel zu wenig schlafen, kann Ihnen eine ärztliche Beratung helfen, herauszufinden, was die Gründe sind. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann behandlungsbedürftige medizinische Ursachen ausschließen und Sie informieren, welche Formen der Schlaftherapie vor Ort möglich sind, falls Sie keine Medikamente (Schlafmittel oder "Schlaftabletten") nehmen möchten.

Wie kann Schlaflosigkeit behandelt werden?

Wenn Ihre Schlaflosigkeit die Folge eines anderen Gesundheitsproblems ist, kann es sinnvoll sein, dieses Problem zuerst anzugehen, damit Sie wieder besser schlafen können. Viele Menschen mit chronischer Insomnie nehmen Schlafmittel ein, manchmal sogar jahrelang. Diese Arzneimittel sind aber nur als Hilfe für eine begrenzte Zeit gedacht - damit sind Wochen gemeint, nicht Monate oder Jahre.

Verschreibungspflichtige Schlafmittel könnten sinnvoll

sein, wenn Sie fast gar keinen Schlaf mehr bekommen. Sie können Ihnen helfen, etwas mehr zu schlafen, damit Sie wieder in der Lage sind, andere Möglichkeiten auszuprobieren. Medikamente haben jedoch zahlreiche unerwünschte Wirkungen und können zudem Ihre Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit während des Tages beeinträchtigen. Schlafmittel können besonders problematisch sein, wenn Sie Auto fahren oder Maschinen bedienen müssen. Bei älteren Menschen können sie das Risiko für Stürze erhöhen. Sie können auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben. Aus all diesen Gründen sind nichtmedikamentöse Verfahren gegen Schlaflosigkeit so wichtig.

Es gibt viele Dinge, die Sie ausprobieren können, um wieder besser zu schlafen, wie zum Beispiel mehr körperliche Bewegung und Lichttherapie. Beide Möglichkeiten werden gerade erforscht. Sobald verlässliche Aussagen zu ihrer Wirkung vorliegen, werden wir darüber berichten.

Manche Menschen verwenden auch komplementäre Mittel wie Baldrian oder Melatonin, Verfahren wie Yoga, autogenes Training und Akupunktur, und Hausmittel wie das Glas warmer Milch vor dem Schlafengehen. Auch wenn manche Forschungsergebnisse zeigen, dass Baldrian und Melatonin helfen könnten, ist das noch keineswegs sicher. Es gibt auch keine eindeutigen Belege, dass andere komplementäre Methoden und Hausmittel helfen.

Mit am wichtigsten ist es, die Dinge zu vermeiden, die den Schlaf stören könnten. Dazu gehört besonders, zu viel Alkohol zu trinken. Auch wenn Sie mit Alkohol schneller einschlafen können, verschlechtert er den Schlaf und hindert Sie daran, ruhig durchzuschlafen.

Von den nichtmedikamentösen Möglichkeiten ist nachgewiesen, dass bestimmte Techniken und Trainings zur Änderung der Schlafgewohnheiten manchen Menschen helfen können, deren Schlaflosigkeit nicht durch ein Gesundheitsproblem bedingt ist. Deshalb gehen wir auf diese Methoden hier näher ein.

Welche Entspannungstechniken werden angewandt, um den Schlaf zu verbessern?

Entspannungstechniken haben das Ziel, körperliche Anspannung zu verringern und den Gedankenfluss zu unterbrechen, der Sie vom Schlafen abhält. Die Verfahren sollen geistige und körperliche Ruhe ermöglichen. Die bekannteste Entspannungstechnik ist die Progressive

Muskelrelaxation (auch Muskelentspannung nach Jacobson oder Tiefenmuskelentspannung genannt). Dabei lernen Sie in einem Kurs oder mithilfe einer Audio-Aufnahme, nach und nach die Muskeln in jedem Teil Ihres Körpers anzuspannen und danach bewusst wieder zu entspannen.

Auch autogenes Training (AT) wird häufig angewendet. Dieses Entspannungsverfahren hat eine Art "Selbst-Hypnose" zum Ziel. Die Technik des AT kann man in einem Kurs erlernen. In verschiedenen Übungen konzentriert man sich darauf, einzelne Körperteile zu spüren und zu entspannen. Fortgeschrittene sollen so mit der Zeit lernen, auch unwillkürliche Körperfunktionen wie Herzschlag und Atmung zu beeinflussen. Wer auf diese Weise eine tiefe körperliche Entspannung erreicht, baut auch Stress und negative Gefühle ab, so die Annahme.

Eine weitere Behandlungsmethode ist das Biofeedback, bei dem man lernt, wie der Körper auf Anspannung reagiert und wie sich angespannte Muskeln wieder lösen lassen. Dazu werden Elektroden am Körper angebracht und man kann an einem Bildschirm verfolgen, welche Signale sie übermitteln. Eine weitere häufig angewendete Technik ist die Imagination, bei der man sich friedvolle, schöne Szenen oder Orte vor das innere Auge ruft oder sich vorstellt, wie man leise atmet, sanft in den Schlaf gleitet und die ganze Nacht über gut schläft.

Ein wichtiges Ziel der Entspannungstechniken für besseren Schlaf ist auch, dass man sich weniger darum sorgt, wie viel Schlaf man bekommt. Es hilft nun einmal nicht, im Bett zu liegen und zu befürchten, dass man nicht einschlafen kann.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen, die Entspannungstechniken erlernt haben, nachts etwas länger schlafen. Sie helfen allerdings nicht jedem. Der Erfolg der Übungen zeigte sich in den Studien vor allem darin, dass die Menschen ein wenig schneller einschliefen; ihre Schlafqualität verbesserte sich nicht wesentlich. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten vier Wochen lang eine Sitzung pro Woche. Mehr über diese Forschungsergebnisse können Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.410.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.410.html>) lesen.

Was lässt sich über Schlafgewohnheiten, "Schlafhygiene"

oder andere Trainingsmethoden sagen?

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben Studien zu verschiedenen Verhaltenstrainings ausgewertet und gefolgert, dass sie helfen könnten, den Schlaf zu verbessern. Es gab aber keinen Beleg, dass eine bestimmte Behandlungsform helfen kann, schneller einzuschlafen oder länger zu schlafen. Menschen, die an solchen Trainings teilgenommen hatten, waren jedoch während des Schlafs ruhiger und wachten nicht so oft auf. Wer diese Methoden anwendet, schläft also möglicherweise nachts besser.

Wie auch zu Entspannungstechniken werden Kurse angeboten, in denen man trainieren kann, seine Schlafgewohnheiten zu ändern. Diese Kurse sind sehr unterschiedlich. In den Studien über Verhaltenstrainings dauerte ein typischer Kurs vier Wochen mit einer Sitzung pro Woche. Über die Forschungsergebnisse können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.410.html>) mehr lesen. Es gibt sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten, sein Schlafverhalten zu ändern. Auch wenn viele Menschen auf eine bestimmte Methode schwören, gibt es für keine einen eindeutigen Beleg, dass sie hilft. Einige sind vielleicht einfach für manche Menschen das Richtige und für andere nicht.

Schlafhygiene

Folgende Grundsätze, auch "Schlafhygiene" genannt, können den Schlaf positiv beeinflussen:

- 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.

Stimuluskontrolle

Mit einer Stimuluskontrolle (auch als Reiz-Kontroll-Technik

bezeichnet) will man erreichen, dass der "Schlaf-Wach-Rhythmus" wieder deutlicher wird und das Bett nur noch mit Schlafen in Verbindung gebracht wird. Dafür ist es notwendig, einen festen Zeitplan und klare Gewohnheiten für das Zubettgehen zu entwickeln. Das bedeutet:

- 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.

Begrenzung der Schlafdauer

Dies soll die Zeit im Bett auf den Zeitraum beschränken, in dem Sie auch wirklich schlafen. Wenn Sie zum Beispiel normalerweise acht Stunden im Bett liegen, aber nur sechs Stunden schlafen, ist es nach dieser Methode wichtig, auch nur sechs Stunden im Bett zu verbringen. Diese Anpassung soll Ihnen helfen, herauszufinden, wie lange Sie am besten im Bett bleiben, um nachts gut schlafen zu können.

Kognitive Therapie und Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Therapie hat das Ziel, die Denkmuster zu verändern, die Sie zum Thema Schlaf entwickelt haben. Dies meint nicht einfach "positives Denken". Es geht darum, unrealistische und übertriebene Annahmen zu verändern. Falls Sie zum Beispiel davon überzeugt sein sollten, dass Sie immer um drei Uhr morgens aufwachen und nicht wieder einschlafen können, arbeiten Sie mit der kognitiven Therapie daran, dass daraus keine sich selbst erfüllende Prophezeiung wird.

Ein üblicher negativer Gedanke, wenn man nicht schlafen kann, ist: "Wenn ich jetzt nicht wieder einschlafe, ist das eine Katastrophe, weil ich dann den morgigen Tag nicht überstehe." Eine realistischere Bewertung wäre 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."

Den Schlaf wirklichkeitsnäher zu bewerten heißt auch, nicht zu sehr auf die Zeit fixiert zu sein, die man tatsächlich schläft. Wichtig ist allein, wie wohl Sie sich

während des Tages fühlen und ob der Schlaf erholsam genug ist, um eine gute Lebensqualität zu haben.

Kognitive Verhaltenstherapie bei Schlaflosigkeit ist im Allgemeinen eine Mischung aus einigen der unterschiedlichen Trainings und Therapien, die oben beschrieben wurden.

Können Nickerchen während des Tages helfen?

Es gibt widersprüchliche Theorien und Forschungsergebnisse zu der Frage, ob Nickerchen während des Tages eher nutzen oder schaden. Manche Studien haben untersucht, ob sich ein unzureichender Nachtschlaf mit Nickerchen wieder aufholen lässt, sodass man zum Beispiel wieder sicherer Auto fahren kann. Industrien und Sektoren wie Luftfahrt, Transportwesen und Militär, für die solche Fragen eine große Rolle spielen, haben dazu viel geforscht. An diesen Studien nahmen deshalb meist sehr gesunde junge Menschen teil, die nicht auf die gleiche Weise von Schlaflosigkeit betroffen waren wie andere: Die Teilnehmenden hatten vielmehr im Schichtdienst oder sehr viele Stunden am Stück gearbeitet.

Die US-amerikanische Luft- und Raumfahrtbehörde NASA hat eine zusammenfassende Analyse dieser wissenschaftlichen Studien in Auftrag gegeben. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler kamen zum Ergebnis, es sei unklar, ob Nickerchen während des Tages helfen können, zuwenig Nachtschlaf auszugleichen. Außerdem seien die Ergebnisse für ältere Menschen und solche mit Schlafproblemen vermutlich nicht relevant. Andere Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler befassten sich wiederum damit, ob Nickerchen dabei helfen, nachts besser zu schlafen, oder ob sie im Gegenteil den Nachtschlaf beeinträchtigen. Auch hier gibt es keine eindeutigen Ergebnisse.

Wie bei vielen Fragen rund um den Schlaf müssen Sie vermutlich selbst ausprobieren, was für Sie persönlich das Beste ist, bis die Forschung verlässliche Antworten gefunden hat. Wenn es wichtige neue Ergebnisse gibt, werden wir darüber berichten. Wenn Sie über unsere Informationen auf dem Laufenden bleiben wollen, können Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.69.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.69.html>) unseren Newsletter abonnieren.

Glossar

Hypnose

Mit Hypnose wird versucht, das Bewusstsein eines Menschen so zu beeinflussen, dass er Teile seiner Wirklichkeit, z.B. Schmerzen, nicht mehr wahrnimmt. Unter Hypnose ist die Aufmerksamkeit eingeschränkt, man reagiert nur auf bestimmte Signale der Therapeutin oder des Therapeuten.

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Behandlungsform der Psychotherapie. Ein wesentliches Ziel dieser Therapieform besteht darin, den Patientinnen und Patienten eine andere Sichtweise zu vermitteln, sie beispielsweise darauf hinzuweisen, wo ihnen vielleicht Denkfehler unterlaufen oder wo falsche Vorstellungen zu Erkrankungen beitragen. Kognitive Verhaltenstherapie kann dazu beitragen, dass Patientinnen und Patienten lernen, ihre Situation anders einzuschätzen, und so ihre Symptome als weniger quälend erleben, ihr Verhalten ändern und insgesamt an Lebensqualität gewinnen.

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Quellen

Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ). *Manifestation and management of chronic insomnia in adults. Evidence Report/Technology Assessment Number 125*. Rockville: AHRQ. 2005. [Volltext (URL: <http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/insomnia/insomnia.html>)]

Cheuk DKL, Yeung WF, Chung KF, Wong V. Acupuncture for insomnia. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005472/frame.html>)]

Driskell JE. The efficacy of naps as a fatigue countermeasure: a meta-analytic integration. *Human Factors* 2005; 47: 360-377. [PubMed-Zusammenfassung (URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16170944?ordinalpos=12&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed)]

Morin CM, Bootzin RR, Buysse DJ, Edinger JD et al. Psychological and behavioral treatment of insomnia: Update of the recent evidence (1998-2004). *Sleep* 2006; 29: 1398-1414. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17162986?dopt=Abstract>)]

Ohayon MM, Carsdakov MA, Guilleminault C, Vitiello MV. Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep* 2004; 27: 1255-1273. [PubMed-Zusammenfassung (URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15586779?ordinalpos=21&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed)] [Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.409.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.