

Schlaflosigkeit: Ändern der Schlafgewohnheiten hilfreich

Schlaftabletten sind keine langfristige Lösung - mehr Wissen über Schlafgewohnheiten könnte den Schlaf verbessern

Köln, den 21. August 2008. In ihrem Urlaub schlafen viele Menschen besser und wünschen sich, das wäre auch im Alltag so. Laut dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) ist aber nicht nur der Abstand zu den alltäglichen Sorgen entscheidend für einen guten Schlaf. So können gesunde Schlafgewohnheiten dazu beitragen, das ganze Jahr über gut zu schlafen. Medikamente helfen bei Schlaflosigkeit allenfalls kurzfristig. In den heute auf www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de>) veröffentlichten Informationen berichtet das IQWiG über hilfreiche Schlafregeln und über die Wirksamkeit von Entspannungstherapien. Es informiert darüber, wie sich der Schlaf im Laufe des Lebens verändert - und dass nicht jeder Mensch acht Stunden Schlaf braucht.

Schlafmittel werden heute seltener eingesetzt

Etwa jeder fünfte Erwachsene in Industrieländern kämpft zeitweise mit Schlaflosigkeit. Um verlässliche Informationen zu diesem Thema bereitstellen zu können, hat das IQWiG wissenschaftliche Studien analysiert, die ein großes Spektrum der Forschung zu Schlaf und Schlaflosigkeit abdecken.

Schlafmittel - ob pflanzliche oder rezeptpflichtige - werden in Deutschland mittlerweile seltener eingesetzt als früher. Produkte auf pflanzlicher Basis, wie zum Beispiel Baldrian, werden zwar schon lange angewendet, doch die Forschungsergebnisse zu ihrer Wirkung sind nicht sehr überzeugend.

"Verschreibungspflichtige Schlafmittel können in bestimmten Situationen wichtig sein. Sie haben jedoch eine Reihe unerwünschter Wirkungen und sind keinesfalls eine langfristige Lösung. Bei älteren Menschen können Schlafmittel das Sturzrisiko und die Gefahr von Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten erhöhen", warnt der Leiter des IQWiG, Professor Dr. med. Peter Sawicki. "Schlafmittel eignen sich auch nicht zur Behandlung von Problemen, die die Schlaflosigkeit möglicherweise verursachen, wie Depressionen oder Schmerzen."

Gewohnheiten, die Menschen zu besserem Schlaf verhelfen können

Studien haben gezeigt, dass viele Menschen etwas schneller einschlafen können, wenn sie Entspannungstechniken anwenden. Dies erleichtert ihnen das "Abschalten", wenn es Zeit wird, ins Bett zu gehen.

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass eine Kombination bestimmter Schlafregeln Menschen helfen könnte, besser zu schlafen. Dazu gehört, nur dann ins Bett zu gehen, wenn man wirklich dazu bereit und müde ist. Im Bett fernzusehen und zu lesen, kann das Einschlafen dagegen erschweren. Wer nicht schlafen kann, steht besser wieder auf und versucht, sich mit etwas anderem zu beschäftigen als mit dem Einschlafen.

Hilfreich ist es auch, jeden Morgen um dieselbe Zeit aufzustehen. Wenn man mit chronischer Schlaflosigkeit zu kämpfen hat, beeinträchtigt ein Nickerchen während des Tages möglicherweise den Nachtschlaf.

Wichtig ist zudem, abends keine koffeinhaltigen Getränke und auch keinen Alkohol zu sich zu nehmen. "Die meisten Menschen wissen, dass Kaffee, Cola oder Schwarztee ihren Schlaf stört", so Professor Sawicki. "Weniger bekannt ist, dass Alkohol einer der Hauptgründe für schlechten Schlaf ist."

Nicht jeder Mensch braucht acht Stunden Schlaf pro Nacht

Das Institut hat außerdem Forschungsergebnisse zur Schlafdauer geprüft. Studien haben gezeigt, dass man im Durchschnitt tatsächlich weniger Schlaf braucht, wenn man älter wird. Während Kinder und Jugendliche nachts in der Regel acht oder mehr Stunden schlafen, brauchen Menschen ab vierzig meist nur noch sieben Stunden.

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de>) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)-Newsletter (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.401.69.de.html>) abonnieren.

Kontakt: information@iqwig.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende

www.gesundheitsinformation.de

<http://www.gesundheitsinformation.de>)

Informationen:

(URL:

Quellen

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.