

Schlaflosigkeit: Können Entspannungstherapie oder die Änderung der Schlafgewohnheiten helfen?



Entspannungsübungen können zu etwas mehr Schlaf verhelfen. Ein wenig besser schlafen möglicherweise Menschen, die ein Training zur Änderung der Schlafgewohnheiten absolvieren. Man weiß aber nicht genau, welches Verfahren oder welche Kombination von Verfahren am besten helfen.

Entspannungsübungen können zu etwas mehr Schlaf verhelfen. Ein wenig besser schlafen möglicherweise Menschen, die ein Training zur Änderung der Schlafgewohnheiten absolvieren. Man weiß aber nicht genau, welches Verfahren oder welche Kombination von Verfahren am besten helfen.

Jeder Mensch schläft ab und zu schlecht, besonders vor einem wichtigen Ereignis oder wenn man besorgt oder ängstlich ist. 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 Insomnie (von lateinisch Insomnia: Schlaflosigkeit). Wenn Sie sich informieren möchten, wie normaler Schlaf in verschiedenen Lebensabschnitten aussieht, finden Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.409.de.html>) unsere Zusammenfassung der Forschungsergebnisse.

Schlaflosigkeit ist häufig: Vermutlich sind 20 von 100 Menschen (20 Prozent) davon betroffen. Sie haben Schwierigkeiten einzuschlafen, wachen mehrmals pro Nacht auf oder erwachen viel zu früh am Morgen. Sie sind tagsüber oft müde und reizbar und können Konzentrationsprobleme haben. Wer oft schlecht schläft, hat auch ein höheres Unfallrisiko.

Es gibt viele Ursachen für Schlaflosigkeit: Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen sind mögliche Auslöser, aber auch Schichtarbeit oder eine Lebenskrise. Eine Insomnie wiederum kann Depressionen und andere psychische Probleme verursachen.

Menschen probieren viele verschiedene Dinge aus, um wieder besser zu schlafen. Dazu gehören mehr Bewegung, komplementäre Behandlungsverfahren, Hausmittel (wie ein Glas warme Milch vor dem Schlafengehen), autogenes Training, Lichttherapie und Medikamente ("Schlaftabletten"). Wir berichten in dieser Kurzwantwort über die Forschungsergebnisse zur Verhaltenstherapie und zu Entspannungsverfahren.

Können Verhaltens- und Entspannungstherapien helfen?

Die "US Agency for Healthcare Research and Quality" hat Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität von Alberta in Kanada beauftragt, Forschungsergebnisse zur Behandlung chronischer Schlaflosigkeit bei Erwachsenen zusammenfassend zu analysieren. Sie untersuchten unter anderem, ob Verhaltens- und Entspannungstherapien Menschen mit Schlaflosigkeit dabei

helfen können, besser und / oder länger zu schlafen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden 21 Studien, die viele verschiedene Therapien untersucht hatten und meist nur klein waren. Entspannungstechniken wurden insgesamt an weniger als 400 Teilnehmenden getestet und Verhaltenstherapien an weniger als 300. Alle waren über 18, wenige aber älter als 60 Jahre. Die meisten waren Frauen. Bei allen Teilnehmenden war die Schlaflosigkeit nicht durch eine Erkrankung bedingt.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler folgerten aus den Studien, dass Entspannungstherapien Menschen dabei helfen können, etwas länger zu schlafen. Allerdings schliefen sie nicht besser; der Erfolg der Übungen zeigte sich vor allem darin, dass sie schneller einschliefen. Die wirksamen Verfahren in den Studien waren Atemübungen sowie der Unterricht in Selbsthypnose. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten vier Wochen lang eine Sitzung pro Woche.

Die in den Studien geprüften Verhaltenstherapien unterschieden sich so stark, dass es den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern nicht möglich war, mit Gewissheit zu sagen, ob diese Behandlungsformen wirken oder nicht. In den untersuchten Studien schliefen die Teilnehmenden im Allgemeinen nicht länger, ihr Schlaf verbesserte sich aber. Das heißt, dass sie zwar nicht schneller einschliefen und auch nicht länger schliefen, während des Schlafs aber ruhiger waren und nicht so oft zwischendurch aufwachten. Auch während dieser Studien hatten die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer vier Wochen lang eine Sitzung pro Woche. Viele unterschiedliche Techniken wurden angewendet: In einer Studie erhielten die Teilnehmenden einen Umschlag mit Anweisungen, was sie jeden Morgen und jede Nacht tun sollten. In einer anderen gab es einen Kurs mit Trainingseinheiten zur "Stimuluskontrolle" (das bedeutet, man lernt, nur zum Schlafen und zum Sex ins Bett zu gehen, und vermeidet das Lesen, Essen oder Fernsehen im Bett).

Es gibt einige Hinweise, was helfen könnte, aber weitere Forschung ist nötig

Nach diesen Forschungsergebnissen scheint Entspannungstherapie möglicherweise besser zu wirken als ein Training zur Änderung der Schlafgewohnheiten. Es ist aber zu früh, um sicher zu sagen, welche Behandlungen besser funktionieren. Dazu bräuchte man aussagekräftige Studien, die genug Menschen untersuchen und verschiedene Behandlungsverfahren

miteinander vergleichen. Bisher gibt es auch nur sehr wenig Forschung dazu, wie diese Therapien im Vergleich zu Schlaftabletten wirken. Und man weiß noch nicht, ob eine Kombination unterschiedlicher Behandlungen in einem Übungspaket Menschen vielleicht wirksamer helfen kann, besser zu schlafen.

Laut den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern wurde in keiner Studie untersucht, ob es unerwünschte Wirkungen der Entspannungs- und Verhaltenstherapien gab. Die Studien wiesen auch nicht darauf hin, dass längere Übungseinheiten notwendig seien. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden zudem nicht über einen längeren Zeitraum überwacht, sodass wir nicht wissen, ob ihre Schlaflosigkeit später wieder zurückkehrte.

Wenn Sie Ihre Schlaflosigkeit ohne Medikamente behandeln wollen, geben Ihnen die Studienergebnisse einige Hinweise, was helfen könnte: Bei Einschlafschwierigkeiten wäre die Progressive Relaxation (auch Progressive Muskelentspannung oder Tiefenmuskelentspannung genannt) eine Möglichkeit. Die Schlafgewohnheiten zu ändern kann dabei helfen, die Nächte ruhiger durchzuschlafen - es ist aber nicht klar, welche der verschiedenen Methoden am besten geeignet ist. Mehr darüber können Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.de.html>) lesen.

Glossar

Agency for Healthcare Research and Quality

Die Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) ist ein Institut für die Bewertung medizinischer Maßnahmen in den USA und dort dem nationalen Gesundheitsministerium angegliedert. Das Ziel dieses Instituts ist es, die Qualität, Sicherheit, Wirtschaftlichkeit und Wirksamkeit der Gesundheitsversorgung in den USA zu verbessern. Fundierte Informationen aus der Forschung der AHRQ sollen medizinische Entscheidungsprozesse unterstützen. Die AHRQ trug in der Vergangenheit den Namen AHCPR (Agency for Health Care Policy and Research). Mehr Informationen finden Sie unter: www.ahrq.gov

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>)]

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.