

Schlafstörungen

Definition:

Wer mindestens dreimal in der Woche über einen Monat Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen hat und dadurch bedingt tagsüber erschöpft, gereizt oder weniger belastbar ist, leidet an einer Schlafstörung. Gelegentliche schlafgestörte Nächte kennen wir alle, die Gründe können von der verstopften Nase im Rahmen eines Atemwegsinfektes über die Rückenschmerzen, den Sonnenbrand, aber auch Stress zu Hause oder bei der Arbeit liegen. Dies würde man noch nicht als Schlafstörung bezeichnen.

Häufigkeit:

In Studien geht man davon aus, dass etwa 10-15 % aller Deutschen an Schlafstörungen leiden, in Befragungen geben bis zu einem Drittel aller befragten Deutschen an, an einer Schlafstörung zu leiden. Manchmal empfinden sie dies so, weil sie einfach glauben, dass man mindestens eine bestimmte Anzahl an Stunden schlafen muss, dabei ist die Spannweite eines gesunden Schlafes sehr weit und ändert sich auch im Laufe unseres Lebens sehr.

Ursachen:

Neben den oben benannten vorübergehenden Störungen unseres Nachtschlafes gibt es vielfältige Faktoren, die uns schlaflos sein lassen.

Lebensgewohnheiten	Nikotin, Alkohol (hilft zwar beim Einschlafen.), koffeinhaltige Getränke, Ernährungszustände (der hungrige oder aber der übersättigte Mensch)
Medikamente	Blutdruckmedikamente, Schilddrüsenmedikamente, Cortison, Asthmamedikamente, psychiatrische Medikamente, harntreibende Medikamente
Lebenssituationen	Schichtarbeit, jet-lag, Krankenhausaufenthalte, Unruhe in der Nacht durch das schreiende Baby
Schlafsituation	die durchgelegene Matratze, der zu helle Raum, der übermäßige Lärm aus der Umgebung, das zu kalte oder warme oder zu schwere Bettzeug
Magen-Darm-Erkrankungen	Sodbrennen, Durchfälle
Prostataleiden, urologische Erkrankungen	Der häufige Harndrang in der Nacht
Herz-Kreislaufferkrankungen	
Chronische Schmerzerkrankungen	Rheumatoide Erkrankungen, Migräne, chronische Gelenkerkrankungen
Seelische Belastungen	Stress, Depression, Burn-out, andere psychiatrische Erkrankungen
Tinnitus	
Hormonelle Einflüsse	z.B. in den Wechseljahren
Krebserkrankungen	

Schwangerschaft	
Restless-legs-Syndrom	
Lungenerkrankungen	z.B. Schlafapnoesyndrom
Angstzustände	

Manchmal ist es ganz sinnvoll, auch den Schlafpartner zu befragen, um die Ursachen einer Schlafstörung zu ergründen. Verdachtsdiagnosen werden durch Überweisung an die entsprechenden ärztlichen Kollegen abgeklärt.

Generelle Regeln:

- Menschen, die körperlich aktiv sind, leiden seltener an Schlafstörungen, dabei ist es aber wichtig, dass ein ausreichender Abstand zwischen Sport und Zubettgehen besteht, damit der Körper nicht zu aufgewühlt ist.
- Auch am Tag muss mal eine Zeit für eine Pause gelingen. Wer den ganzen Tag nicht zur Ruhe kommt, braucht länger zum „Runterfahren“.
- Im Tagesverlauf sollte der Genuss von anregenden Getränken (Kola, Kaffee, schwarzer und grüner Tee) ab einem bestimmten Zeitpunkt beendet werden. Auch Alkohol, der vermeintliche Schlaftrunk, kann oft Auslöser von Durchschlafstörungen sein.
- Abends sollte Ruhe einkehren. Vielleicht ist es sinnvoll, ein bestimmtes Ritual einzuführen: das Bad am Abend, der warme Kräutertee, die heiße Milch...
- Das Schlafzimmer bzw. der Schlafplatz sollte ein Raum der Ruhe sein, kein Chaos, eher kühl gehalten, gut gelüftet vor der Nacht, dunkel ohne störendes Licht von außen und möglichst ruhig. Im Schlafzimmer sollte möglichst kein Fernsehen geguckt werden oder gegessen werden.
- Die Gesamtheit von Matratze, Kopfkissen und Bettzeug und Nachtwäsche muss ausgewogen sein, manchmal ist ein Wechsel erforderlich.
- Manchmal hilft es, sich auf seine eigene Atmung zu konzentrieren, sich eine Meeresbrandung, den Strand, das Sonnenblumenfeld oder ein wogendes Getreidefeld vorzustellen.
- Erlernte Entspannungsübungen können auch beim Einschlafen von Nutzen sein. Dazu zählen Übungen aus der progressiven Muskelentspannung, autogenes Training, aber auch Yoga, Qi-gong oder Tai chi.
- Routine bei den Schlafenszeiten stabilisiert die Schlaffähigkeit und den individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus. Wer im Schichtdienst tätig ist, sollte möglichst die Schichten im Uhrzeigersinn wechseln (also Früh, Spät, Nacht).
- Wen abends noch ein Gedanke oder Problem beschäftigt, sollte sich abends eine entsprechende schriftliche Notiz machen, um in der Nacht auch abschalten zu können und nicht die ganze Nacht weiter zu grübeln.
- Manchmal macht es Sinn, um Routine aufzubauen, auch am Wochenende den Schlafrhythmus fortzusetzen, also zur gleichen Zeit aufzustehen wie auch unter der Woche und auch die ungefähre Schlafdauer beizubehalten.
- Mittagsschlaf vermeiden oder kurz halten, nicht mehr als 30 Minuten am Mittag, Wecker stellen.
- Unsere innere Uhr hat einen 90-Minuten-Rhythmus. Manchmal hilft es, einfach ein halbe Stunde früher oder später zu Bett zu gehen, um in den Schlaf zu kommen.
- Und wenn man im Bett liegt und nicht wieder einschlafen kann, kann es sinnvoll sein aufzustehen, etwas zu lesen oder gar zu essen, und erst dann wieder zu Bett zu gehen, wenn Müdigkeit aufkommt. Alternativ: Wer kann, bleibe liegen und genieße, dass er noch nicht aufstehen muss.

Aus der Kräuterecke:

- Baldrian gibt es in diversen Zubereitungen. Zur Teezubereitung nehme man einen Teelöffel des zerkleinerten Krautes, in 200 ml kochendem Wasser fünfzehn Minuten ziehen lassen. Dieser Tee ist 30 Minuten vor dem Schlafengehen zu trinken oder als Baldriantinktur ab dem 4. Lebensjahr mit einem halben Teelöffel in Milch oder Fruchtsaft einzunehmen.
- Gegebenenfalls kann Baldrian sich auch als Tee in Kombination mit Passionsblume, Melisse und/oder Johanniskraut sowie Hopfen bewähren.
- Lavendelblüten können als Bad (40-100 gr pro Vollbad) oder als Duftkissen auf das Kopfkissen hilfreich sein.
- Alternativ kommen ein abendliches Vollbad mit Baldrian (20 min Dauer, 3x/Woche), ein Wadenwickel mit Melissenblättern oder ein abendliches Vollbad mit Zusatz eines Sudes aus 20 g Melissenblättern in 400 ml kochendem Wasser in Frage.
- Hopfenzapfen können als Kräuterkissen (500 g in ein Baumwollkissen) als Kopfunterlage genutzt werden. In manchen Naturläden finden sich auch entsprechende Kräutersäckchen, die genutzt werden können.
- Unter Umständen kann Johanniskraut hilfreich sein. Darüber sollten Sie aber aufgrund möglicher Wechselwirkungen unbedingt mit ihrem behandelnden Arzt/Ärztin sprechen.
- **WICHTIG:** Sagen Sie Ihren behandelnden Ärzten, dass Sie auch pflanzliche Medikamente nehmen! Die Wirksamkeit Ihrer verschriebenen Medikation kann durch zusätzlich genommene Präparate verändert werden.

Folgen von Schlafmangel:

Kurzfristig kann es bei einem Schlafmangel zu Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Tagesmüdigkeit und Stimmungsschwankungen kommen.

Langfristig kann es durch Hormonveränderungen zum Auftreten von Übergewicht kommen sowie zu einer vermehrten Infektanfälligkeit, einem steigenden Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und evtl. zu einem Bluthochdruck.

Und wenn schon Schlafmittel genommen werden:

- Schlafmittel bergen immer eine rasch einsetzende hohe Gefahr der Abhängigkeit. Dies gilt auch für die sogenannten Naturpräparate.
- Oft ist eine steigende Menge an Schlafmitteln erforderlich, um zum Schlafen zu kommen. Durch Schlafmittel wird der Schlaf in seinen verschiedenen Schlafphasen verändert, so dass das Schlafen nicht immer erholsam zu sein scheint.
- Wenn überhaupt erforderlich, sollten möglichst kurz- bis mittellang wirksame Wirkstoffe angewendet werden, damit am Folgetag keine Tagesmüdigkeit oder gar Konzentrationsstörungen verbleiben.
- Wenn Sie schon länger Schlafmittel genutzt haben, sollte das Ausschleichen über einen längeren Zeitraum stattfinden. Dazu wird die Dosis halbiert und dann im Verlauf abgesetzt.