

## **Schlafstörungen – Wenn die Nacht zur Qual wird**

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem, das zu einer erheblichen Beeinträchtigung des täglichen Lebens führen kann. Zur Vermeidung von Schlafstörungen können neben allgemeinen schlaffördernden Massnahmen verschiedene Entspannungstechniken herangezogen werden, wobei in schweren Fällen ein Schlafmittel angewendet werden kann.

Der für alle Menschen lebensnotwendige Schlaf dient dem Organismus, sich von körperlichen Anstrengungen zu erholen, und verhilft dem Gehirn, die im Wachzustand aufgenommenen Informationen zu verarbeiten. Die durchschnittlich erforderliche Schlafdauer beträgt bei Erwachsenen 6 bis 8 Stunden pro Tag und nimmt mit fortschreitendem Alter stetig ab, so dass ältere Menschen in der Regel nur noch 4 bis 6 Stunden Schlaf benötigen. Während nahezu alle Menschen gelegentlich über leichte Schlafbeschwerden klagen, leiden ungefähr 20 bis 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an eigentlichen Schlafstörungen, die sich über Wochen oder sogar Monate hinstrecken. Die Häufigkeit der Schlafstörungen steigt mit zunehmendem Lebensalter an, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

### **Strukturierter Schlaf**

Der Schlaf des gesunden Erwachsenen verläuft in sich regelmässig wiederholenden Schlafzyklen, die jeweils ungefähr 90 Minuten andauern und je nach individuellem Schlafbedarf vier- bis sechsmal pro Nacht durchlaufen werden. Jeder Zyklus beginnt mit einer Phase des leichten Schlafes, die später in die Phase des Tiefschlafes und schliesslich in die Phase des sogenannten REM-Schlafes oder Traumschlafes übergeht. Bei einem normalen Schlafverlauf nimmt die Dauer der einzelnen Tiefschlafphasen während der Nacht stetig ab, wogegen die REM-Phasen mit zunehmender Schlafdauer immer länger werden.

### **Unterschiedliche Schlafstörungen**

Bei der am häufigsten vorkommenden Schlafstörung besteht ein Mangel an erholsamem Nachtschlaf, der entweder durch eine verkürzte Schlafdauer oder durch eine beeinträchtigte Schlafqualität hervorgerufen wird. Der Schlafmangel kann durch Einschlafstörungen bedingt sein, bei denen die Betroffenen mehr als 30 Minuten und im Extremfall sogar mehrere

Stunden zum Einschlafen benötigen. Daneben können aber auch Durchschlafstörungen für den Schlafmangel verantwortlich sein, wobei die Betroffenen nach dem Einschlafen mit oberflächlichem Schlaf mehrmals aufwachen und dann während längerer Zeit nicht mehr einschlafen können. Schliesslich kann der Schlafmangel dadurch hervorgerufen werden, dass die Betroffenen am Morgen um mehrere Stunden zu früh aufwachen und danach nicht wieder einschlafen können.

### **Belastende Lebensumstände**

Eine häufige Ursache von Schlafstörungen ist eine starke psychische Belastung, die beispielsweise durch den Tod eines nahen Angehörigen, Konflikte in der Familie, berufliche Schwierigkeiten oder Auseinandersetzungen bedingt sein kann. Neben diesen belastenden Lebenssituationen können aber auch eigentliche psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände oder Demenz zu Schlafstörungen führen. Des Weiteren können Schlafstörungen auch durch verschiedene körperliche Erkrankungen – insbesondere durch diejenigen, die mit chronischen Schmerzen einhergehen – verursacht werden.

### **Chronische Übermüdung**

Personen mit länger andauernden Schlafstörungen leiden an einer ausgeprägten Tagesmüdigkeit bis hin zur Erschöpfung, wodurch die Leistungsfähigkeit verringert und damit die Bewältigung der Alltagsaktivitäten erheblich behindert wird. Weitere Begleiterscheinungen von anhaltenden Schlafstörungen sind Gereiztheit, Antriebsmangel, Interessenlosigkeit, Vergesslichkeit und Nervosität, wobei diese Symptome in vielen Fällen mit Kopfschmerzen und Schwindel einhergehen. Darüber hinaus kommt es infolge der verringerten Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit zu einem erhöhten Risiko für verschiedene Fehlleistungen, die für viele Unfälle am Arbeitsplatz oder im Strassenverkehr verantwortlich sind.

### **Schlafstörungen aktiv angehen**

Die wichtigste Massnahme zur Behandlung von Schlafstörungen besteht in der Beseitigung sämtlicher Faktoren, welche das Ein- und Durchschlafen behindern können, sowie in der Verbesserung der Schlafbedingungen. Als weitere Möglichkeit, den Schlafstörungen aktiv entgegenzuwirken, können regelmässige Entspannungstherapien wie Massagen, autogenes Training, Yoga, Atemtherapie oder die progressive Muskelrelaxation herangezogen werden. Bei schweren Schlafstörungen kann eine medikamentöse Behandlung angebracht sein, wobei

das Medikament aufgrund der Art der vorhandenen Schlafstörung ausgewählt wird. Im Allgemeinen werden bei Einschlafstörungen kurzwirksame Schlafmittel zur schnellen Schlafeinleitung eingesetzt, während bei Durchschlafstörungen eher mittellang wirkende Präparate zur Vermeidung des nächtlichen Aufwachens und zur Verlängerung der Gesamtschlafdauer angewendet werden. Obwohl die neueren Präparate ein geringeres Abhängigkeitsrisiko bergen, sollten Schlafmittel möglichst nur über eine kurze Zeitperiode angewendet werden.

### **Umgang mit Schlafstörungen**

Mit den folgenden Massnahmen lässt sich eine Besserung der Schlafstörungen erreichen:

- Regelmässige Schlaf- und Aufstehzeiten einhalten
- Auf einen geregelten Tagesablauf mit ausreichender körperlicher und geistiger Tätigkeit achten
- Mittagsschlaf auf ungefähr 10 bis 15 Minuten beschränken
- Rechtzeitiges Entspannen am Abend
- Koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin vermeiden
- Geeignete Schlafumgebung hinsichtlich Geräuschpegel, Helligkeit und Temperatur schaffen

Krisztina Müller ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden  
([www.avhho.ch](http://www.avhho.ch)).