

Definition

Gesunder Schlaf: Schlafen ist für alle Lebewesen eine wichtige Lebensfunktion, die von verschiedenen Abläufen im Körper und von der Umgebung abhängig ist. Der Schlaf wird bestimmt von Hell- und Dunkelheit. Der Körper reagiert mit Ausschüttung von Hormonen zu bestimmten Zeiten (Tag-Nachtrhythmus), was den Schlaf direkt beeinflusst. Die Schlafdauer ist sehr individuell zwischen 5 und 10 Stunden beim Erwachsenen. Er besteht aus vier Schlafstadien und mehreren Schlafzyklen von je 1.5 - 2 Stunden Dauer. Der Schlaf dient der Erholung des Stoffwechsels, der Hirnreifung, der Informationsverarbeitung und der Regulation des Immunsystems.

Schlafstörungen: Unter Schlafstörungen werden Probleme des Einschlafens, Unterbrechungen des Durchschlafens, frühmorgendliches Erwachen und nicht erholsamer Schlaf verstanden. Der Betroffene leidet dann unter der Schlaflosigkeit, wenn Folgen auftreten wie verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, erhöhte Gereiztheit, Ängstlichkeit, Depressivität und Müdigkeit. Neben der Schlaflosigkeit gibt es andere Schlafstörungen wie Hypersomnie = zuviel Schlaf, Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen als Folge von Schichtarbeit, Zeitzoneflüge (Jetlag) und Parasomnien wie Schlafwandeln, nächtliches Hochschrecken, Alpträume.

Ursachen von Schlafstörungen

- organische Erkrankungen wie Herz- und Lungenkrankheiten, Nieren- und Magen-Darmerkrankungen, chronischer Schmerz, Hormonerkrankungen
- Medikamenten- und stoffbedingte Schlaflosigkeit: Schlafmittel, Blutdruckmittel, Hormonpräparate, Antibiotika, Diuretika, Getränke wie Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Cola, Energy-Drinks, Aufputschmittel wie Amphetamin, Ecstasy, Kokain etc.
- psychische Störungen wie Depressionen, Angsterkrankungen, Psychosen, Demenzen
- nicht-organische, primäre Schlaflosigkeit: Teufelskreis von körperlicher und psychischer Anspannung, ungünstigen Schlafgewohnheiten und schlafbehindernden Gedanken.

Was hilft gegen Schlafstörungen

Diagnostik:

- Schlaftagebuch, evtl. Schlaflabor

Massnahmen und Therapieansätze:

- Einhalten von Schlafhygieneregeln (für gesunden Schlaf)
- Muskelentspannung, Yoga, Meditation
- Ruhebild, Fantasiereisen, angenehme Gedanken
- Stimuluskontrolle, Schlafrestriktion
- Grübelstuhl, Gedankenstopp, Ersetzen von negativen Gedanken und Erwartungen zum Schlaf durch schlaffördernde Gedanken
- Schlafmittel: pflanzliche Mittel, Benzodiazepine, schlaffördernde Antidepressiva

10 Regeln für einen gesunden Schlaf

- Regelmässige körperliche Aktivität, kein Leistungssport am Abend
- Leichte Mahlzeiten am Abend
- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke
- Alkohol weitgehend vermeiden
- Im Schlafzimmer für angenehme Atmosphäre sorgen, kein Fernseher
- Persönliches Einschlafritual
- Langsam Aktivität verringern
- In der Nacht nicht auf Wecker oder Armbanduhr schauen
- Keinen oder nur knappen Mittagsschlaf
- Regelmässig zu Bett gehen und aufstehen

Die Spezialistin:

Dr. med. Suzanne von Blumenthal, Chefärztin
Psychiatrische Dienste Graubünden, Chur

Weiterführende Infos:

- www.pdgr.ch
- www.mentalva.ch
- www.dsgm.de
- www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch
- www.sleephomepages.org