

## Schlaflosigkeit – schlafen Sie schon oder grübeln Sie noch?

6. März 2024



Fast jeder erlebt ab und zu Nächte, in denen der Schlaf nicht so gut und erholsam ist wie sonst. Man kann nicht einschlafen, wacht mehrmals in der Nacht auf oder ist morgens früher wach als gewohnt. Das bedeutet nicht, dass eine Insomnie, also eine krankhafte Schlafstörung, vorliegt. Auch eine sehr kurze Schlafdauer von vier bis fünf Stunden oder gelegentliches Aufwachen in der Nacht sind nicht grundsätzlich problematisch, sofern der Schlaf insgesamt als erholsam erlebt wird.

Eine Insomnie liegt dann vor, wenn die Schlafqualität schlecht ist, die Beschwerden über einen Zeitraum von mindestens einem Monat dreimal wöchentlich oder häufiger auftreten und dies zu Einschränkungen im Alltag führt. Rund 6 Prozent der Bevölkerung sind von krankhaften Schlafproblemen betroffen. Die Auslöser können vielfältiger Natur sein. Neben einer unzureichenden Schlafhygiene gehören dazu beispielsweise körperliche und seelische Erkrankungen oder auch Medikamente. Zudem können unerfreuliche, aber auch erfreuliche Ereignisse eine Insomnie hervorrufen, die bestehen bleibt, selbst wenn das auslösende Ereignis verschwindet.

### Die körperlichen und sozialen Folgen

Langandauernde, schwere Schlafstörungen können weitere Erkrankungen nach sich ziehen. Die Wahrscheinlichkeit von Bluthochdruck und Herzinfarkt ist bei Insomnie erhöht. Es gibt ausserdem Hinweise darauf, dass Schlafmangel auf Dauer zu einer Gewichtszunahme führt und Diabetes fördert. Darüber hinaus haben Insomniepatienten ein erhöhtes Risiko für später auftretende psychische Erkrankungen. Dies betrifft zum Beispiel depressive Episoden oder auch die Entwicklung von Angststörungen und Suchterkrankungen. Möglicherweise wird Demenz ebenfalls durch Insomnie begünstigt. Weiter kann sie zu Gedächtnisstörungen, verminderter Aufmerksamkeit, Antriebsschwäche, Reizbarkeit und sozialem Rückzug führen. Dies kann weitere unerwünschte Folgen für das Berufsleben, die Freizeit und die Beziehungen zu anderen Menschen nach sich ziehen. Betroffene neigen unter

anderem dazu, sich von sozialen Kontakten zurückzuziehen. Müdigkeit und Schläfrigkeit können selbstverständlich auch das Leistungsvermögen beeinträchtigen. Dies wiederum kann zu Gefühlen der Unzulänglichkeit und Unsicherheit führen.

### Die sanfte Therapie

Eine chronische Schlafstörung lässt sich aber glücklicherweise in den meisten Fällen ohne Medikamente behandeln. Wichtig für einen guten und erholsamen Schlaf ist unter anderem eine Regelmässigkeit, auf die sich der Körper einstellen kann. Das bedeutet konstante Zeiten für das Zubettgehen und Aufstehen – auch am Wochenende und in den Ferien – und einen Verzicht auf unregelmässigen Tagesschlaf sowie zu lange Schlafzeiten. Es sollte nur zu Bett gegangen werden, wenn Müdigkeit eintritt. Im Bett sollten keine Tätigkeiten wie Arbeiten oder Essen, die mit Schlaf nicht vereinbar sind, ausgeübt werden. Zu vermeiden ist auch das Kontrollieren der Uhrzeit bei Schlaflosigkeit. Das Gleiche gilt für den übermässigen Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol und schweren Mahlzeiten am späten Nachmittag und am Abend sowie für anstrengende geistige oder körperliche Tätigkeiten vor dem Zubettgehen.

Schlaffördernd wirken können hingegen Entspannungsübungen oder Rituale wie ein warmes Bad am Abend, körperliche Aktivität zu einer früheren Tageszeit, Lärmdämmung und eine angenehme, nicht zu hohe Temperatur im Schlafzimmer.

### Referent:

**Dr. med. Rahul Gupta, MHBA**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Ärztlicher Direktor Erwachsenenpsychiatrie  
Psychiatrische Dienste Graubünden