

SCHLAFSTÖRUNGEN



Ein- und Durchschlafstörungen

Jeder 4. Erwachsene in den Industrieländern leidet an Ein- oder Durchschlafstörungen. Wenn die Einschlafzeit länger als 30 Minuten oder die nächtlichen Wachphasen länger als 20 Minuten dauern, spricht man von einer Schlafstörung.

Normaler Schlaf

Der Schlaf ist nicht ein inaktiver Prozess sondern überlebenswichtig für die Regeneration. Der gesunde Schlaf hat etwa 4-5 Zyklen mit einem relativ konstanten Verlauf in Stufen vom leichten bis zum Tiefschlaf. Die meisten Erwachsenen benötigen zwischen 6 und 8 Stunden Schlaf

Wann zum Arzt

- > wenn die Schlafstörung mehrere Wochen andauert
- > wenn regelmässig Tagesmüdigkeit und Schlafattacken tagsüber auftreten
- > bei Beschwerden wie Schnarchen, Muskelzuckungen oder Atemnot

pro Nacht. Im Alter nimmt der Schlafbedarf etwas ab und wird durch häufigere Wachphasen unterbrochen.

AUSLÖSER VON SCHLAFSTÖRUNGEN



Schlafstörungen

Diese können als eigenständige Krankheiten oder als Folgen von psychischen oder körperlichen Erkrankungen auftreten. Schmerzzustände, Depressionen und Angsterkrankungen können Schlafstörungen verursachen. Eine vorübergehende (Tage bis wenige Wochen dauernde) Schlafstörung bedarf keiner Behandlung.

Untersuchungen

Wichtig ist eine ausführliche körperliche Untersuchung von Herz/Lunge

sowie des Nasen-Rachenbereichs und ein ausführliches Gespräch über das Schlafverhalten. Damit kann die Diagnose meistens gestellt werden. In seltenen Fällen braucht es weitere Abklärungen in einem speziellen Schlafzentrum.

Insomnie

Insomnie bezeichnet eine chronische Ein- und Durchschlafstörung, die länger als drei Monate dauert und einen Schlaf, der nicht erholend ist. Diese Schlafstörung kann



quälend und sehr belastend sein und kann zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führen. Insomnie kann zu Konzentrationsstörungen und Abhängigkeit von Schlafmitteln führen.

Schlafhygiene

Viele Patienten leiden an Schlafstörungen wegen ungenügender Schlafhygiene: Sport, Kaffee oder Alkohol am Abend, ungünstige Umgebung (Licht, Lärm, Temperatur, elektronische Geräte).



Schlafförderndes Verhalten

- > regelmässig zur gleichen Zeit zu Bett gehen und zur gleichen Zeit aufstehen
- > auf Mittagsschlaf verzichten
- > kein Schlafen vor dem TV
- > regelmässig bewegen, mindestens 4 Stunden vor dem Schlafen
- > den Arbeitstag bewusst abschliessen
- > keinen Alkohol am Abend, leichte Mahlzeit
- > Zeit reservieren, um zur Ruhe zu kommen
- > Schlafzeit auf 7 Stunden verkürzen
- > Bett zum Schlafen reservieren (kein TV)

SCHLAFSTÖRUNGEN

Medikamente

Viele Menschen nehmen Medikamente ein, wenn sie nicht schlafen können. Damit behandeln sie aber nur ein Symptom und nicht die Ursache. Ein Medikament kann vorübergehend hilfreich sein, ist

aber keine Dauerlösung. Schlafmedikamente können bis in den Morgen hinein wirken, was Müdigkeit am Tag bewirkt. Bei manchen Schlafmitteln lässt die Wirkung schon nach 2-4 Wochen nach, was dazu verleitet, die Dosis zu erhöhen.



Fragen?



Ihre Ärztin/
Ihr Arzt