



# Gesunder Schlaf

Schlafstörungen sind sehr häufig, etwa jeder vierte Österreicher ist davon betroffen. Die Ursachen dafür sind meist Stress, psychische Probleme ebenso wie körperliche Erkrankungen.



AUTORIN: **Mag. Dr. med. Dr. scient. med. Regine Daniel**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Brauergasse 3/7, 1060 Wien  
Tel: 0664 1627305  
[www.burnoutpraxis.at](http://www.burnoutpraxis.at)

► Meist kommt der Patient aufgrund der Schlafstörungen zuerst in die Allgemeinpraxis, da der praktische Arzt die erste Anlaufstelle ist. Patienten mit Schlafstörungen haben oftmals einen großen Leidensdruck aufgrund des Schlafmangels und dessen Auswirkungen auf ihr berufliches und familiäres Leben. Wichtig ist es dabei, nicht gleich zu Schlafmitteln zu greifen, sondern zuerst genauer zu erfassen, ob es sich bereits um eine Schlafstörung handelt und wenn ja, um welche Form. Erst nach dieser genaueren Erhebung kann eine weiterführende Diagnostik oder Behandlung verordnet werden.

Nach der internationalen Klassifikation für Schlafstörungen (The

International Classification of Sleep Disorders ICSD2, Diagnostic and Scoring Manual, American Academy of Sleep Medicine 2005) spricht man von Insomnie, wenn die folgenden Kriterien erfüllt sind: Einschlafstörung, Durchschlafstörung, Frühmorgenerwachen oder nicht restaurativer Schlaf trotz adäquater Schlafgelegenheit und -umstände. Mindestens eine der folgenden Tagesbeeinträchtigungen ist auf die Nachtschlafstörung zurückzuführen, wie zum Beispiel Müdigkeit oder Malaise, Beeinträchtigung von Aufmerksamkeit, Konzentration oder Gedächtnis, Stimmungsbeeinträchtigung, Verspannungen, Kopfschmerzen oder gastrointestinale Symptome als Folge der Schlafbeeinträchtigung sowie Sorgen und Bedenken über den Schlaf. Von einer Schlafstörung kann dann gesprochen werden, wenn die genannten Symptome mindestens dreimal in der Woche und länger als einen Monat auftreten.

## Diagnose und Therapie

Die Diagnose der Schlafstörungen erfolgt auf zwei Ebenen: Es werden der subjektive Eindruck und die subjektive Schlafqualität des Patienten erhoben. Dies kann durch Fragebögen sowie Schlaftagebuch erfolgen. Weiters wird eine Untersuchung im Schlaflabor angeordnet, um objektive Daten zu erheben. Dabei werden Hirnströme, Augenbewegungen und Muskelaktivität gemessen sowie Herzaktivität, Puls, Atemfluss und Atembewegungen der Brust, Schnarchgeräusche, Sauerstoffsättigung des Blutes und Beinbewegungen.

In der Therapie von Schlafstörungen gibt es drei Säulen: Psychotherapeutische Maßnahmen wie zum Beispiel die Behandlung der psychischen Grunderkrankung, Stressprävention, verhaltenstherapeutische Maßnahmen, somatische Verfahren wie zum Beispiel Schnarchschiene

und Beatmungsgeräte (CPAP) bei schlafbezogenen Atmungsstörungen und Medikamente, die Schlaf und Wachheit regulieren.

### Erster Schritt: Schlafhygiene

Bevor zu einer medikamentösen Behandlung gegriffen wird, sollte zum einen eine Untersuchung im Schlaflabor erfolgen, zum anderen sollte die Schlafhygiene verbessert werden und/oder psychotherapeutische Methoden zum Einsatz kommen. Allgemein sollte darauf geachtet werden, Schlafhygiene zu betreiben. Es kann dem Patienten dazu geraten werden, auf koffeinhaltige und alkoholische Getränke zu verzichten, abends keine schweren Mahlzeiten einzunehmen, regelmäßig Sport zu betreiben, vor dem Schlafengehen

### Vielfältige Ursachen

- **Körperliche Ursachen:** dazu zählen beispielsweise Schmerzerkrankungen oder Restless Leg Syndrom (nächtlicher Bewegungsdrang der Beine durch Missempfindungen), aber auch hormonelle Veränderungen wie Menopause oder Schwangerschaft.
- **Äußere Umstände:** von außen kommende Störungen des Schlafrhythmus wie im Fall von Schichtarbeitern oder einem Jetlag.
- **Psychische Ursachen:** dazu zählen Belastungen wie berufliche und familiäre Probleme.
- **Psychiatrische Erkrankungen:** alle psychischen Erkrankungen können Schlafstörungen verursachen.
- **Medikamente:** einige Medikamente können Schlafstörungen verursachen (z. B. Blutdruck- und Cholesterinsenker).
- **Organische Ursachen:** bei folgenden Erkrankungen ist an mögliche Schlafstörungen zu denken: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Schmerzen, Erkrankungen der Atemwege, Erkrankungen der inneren Organe, Entzündungen von Gelenken oder Schilddrüsenüberfunktion.

geistig oder körperlich anstrengende Tätigkeiten zu vermeiden, Einschlafrituale einzuführen, wie etwa ein Buch zu lesen, sowie eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer herzustellen. Hilft dies nicht und kann

eine organische Ursache der Schlafstörungen ausgeschlossen werden, sollte zu einer psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung geraten werden. ■

*Literatur bei der Verfasserin*

## ERFOLGREICH DURCHSCHLAFEN



### Durchschlafen. Durchstarten. <sup>1, 2, 3</sup>

- schnell einschlafen
- erholsam durchschlafen
- erfrischt erwachen

<sup>1</sup> European Public Assessment Reports for Circadin (melatonin). EMEA/H/C/695/2007; URL: <http://www.emea.europa.eu/humandocs/Humans/EPAR/circadin/circadin.htm>  
<sup>2</sup> Wade AG et al (2011). Prolonged release melatonin in the treatment of primary insomnia: evaluation of the age cut-off for short- and long-term response. *Curr Res Opin* 27(1):87-98.  
<sup>3</sup> Wade A et al. Efficacy of prolonged release melatonin in insomnia patients aged 55-80 years: quality of sleep and next-day alertness outcomes. *Curr Med Research Opin.* 2007; 23 (10):2597-2605.