

Warum ist guter Schlaf wichtig?

- Regeneriert das **Herz-Kreislauf-System** und das **Gehirn**
- Wichtige Erinnerungen werden im Gehirn abgespeichert
- Hormonsystem und **Immunsystem** arbeiten
- **Leistungsfähigkeit** am Tag



Wie funktioniert Schlaf?

- Schlafrdauer bei Erwachsenen beträgt 5-8 Stunden, empfohlen eher 6-8 Stunden → entscheidend ist, sich **ausgeschlafen zu fühlen**
- Bis zu 20-mal pro Nacht aufzuwachen ist normal (wir können uns meistens nicht daran erinnern)
- Phasen von schlechterem oder weniger Schlaf können **kompensiert** werden
- Es ist genetisch festgelegt, ob man eher „Lerche“ oder „Eule“ ist (**Chronobiologie**)

Wodurch trägt die Gesellschaft zu Schlafproblemen bei?

- **Gesellschaftliche Einflüsse** z.B.: Dauerstress, ständige Erreichbarkeit, Zeitumstellung, Schichtarbeit („Eulen“ besonders betroffen)
- **Sozialer Jetlag**: entsteht durch Diskrepanz zwischen sozialer und innerer Uhr



Was sind Beispiele für Schlafstörungen?

- **Schlafapnoe**: Atemaussetzer im Schlaf
- **Hypersomnie**: „Schlafsucht“ und Tagesschläfrigkeit
- **Narkolepsie**: „Schlafattacken“, Verlust des Muskeltonus
- **Insomnie**: Ein- und Durchschlafstörung
Kriterien nach ICD-10:
 1. Subjektiv empfundene Ein- und Durchschlafstörung (schlechte Schlafqualität)
 2. Beeinträchtigte Befindlichkeit am Tag
 3. Für wenigstens dreimal die Woche einen Monat lang

Wie entstehen Schlafstörungen?

Schlafbehindernde

Gedanken (Grübeln, Ärger, Ängste, Frustration...) und/oder **schlafstörende Verhaltensweisen** (lange Bettzeiten, unregelmäßige Schlafenszeiten...) können zu körperlicher und/oder emotionaler **Anspannung** führen

⇒ Diese Anspannung kann zur **Entwicklung einer Insomnie** beitragen



Wie bleiben Schlafstörungen erhalten?

1. Wahrnehmung des schlechten Schlafvermögens
2. Anspannungserhöhung durch Anstrengung einzuschlafen
3. Anspannungserhöhung durch Frustration, dass 2. nicht funktioniert
4. Verstärkung der Insomnie → 1.



Wie kann man Schlafstörungen behandeln?

- **Schlafmedikamente** helfen schnell, aber bekämpfen nicht die Ursache
 - Wegen Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung oder Verschlimmerung gut ärztlich beraten lassen!
- Pflanzliche/rezeptfreie Medikamente (können bei leichten Schlafschwierigkeiten helfen, bei einer Insomnie eher selten)
- **Verhaltenstherapie und Schlafhygiene** am nachhaltig wirksamsten:



Verhaltenstherapie

- **Informationen** können helfen, realistische Erwartungen aufzubauen
- Körperliche und psychische **Entspannung**: Entspannungsverfahren, Meditation, Grübelstuhl, Rituale
- **Stimuluskontrolle**: Bett als Ort der Entspannung
- **Schlafrestriktion**: Bettzeit systematisch verkürzen
- **Kognitive Umstrukturierung**: schlaffördernde Gedanken entwickeln

Schlafhygiene

- Kein **Tagschlaf**
- Regelmäßige **Schlafzeiten**
- Alles **raus** aus dem Schlafzimmer, was nichts mit Schlafen zu tun hat
- **Temperatur** etwas niedriger (ca. 18 Grad)
- **Alkohol** stört den Schlaf
- Nicht zu spät **Koffein**
- Abends leicht und nicht zu spät **essen**
- Sportliche **Aktivität** mit 1-2 Stunden Abstand zum Schlafengehen
- Nachts nicht auf die **Uhren** Schauen