



**PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE**  
**Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gGmbH**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,  
76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de

## Ratschläge für Patienten mit Schlafstörungen (Insomnie)

### Schlafstörungen (Insomnie) sind häufig.

20–30% aller Menschen in den westlichen Industrieländern haben wiederholt Schlafstörungen. 12% der erwachsenen Deutschen klagen über Einschlaf- bzw. Durchschlafstörungen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Patienten mit chronischen Erkrankungen leiden doppelt so häufig an Schlafstörungen, wie Menschen aus dem Bevölkerungsdurchschnitt. Schlaflosigkeit ist die Form der Schlafstörung, die am häufigsten vorkommt. Was viele nicht wissen: Nur 5 Stunden Tiefschlaf reichen aus, damit wir uns am nächsten Morgen fit und gesund fühlen. Schlafstörungen im höheren Lebensalter sind meist keine echten Schlafstörungen. Den älteren Menschen ist meist nicht bewußt, daß sie deutlich weniger Schlaf brauchen als Jüngere.

### Schlafmangel verursacht Gesundheitsschäden.

Schon eine Woche Schlafentzug führen bei Probanden zu erheblichen Veränderungen des Zuckerstoffwechsels und des Cortison-Spiegels im Blut. Das Hauptproblem von Schlafstörungen im Alltag ist die Tagesmüdigkeit: Ein Viertel aller tödlichen Unfälle sind, einer Studie des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft zufolge, auf den **Sekundenschlaf** zurückzuführen. Fast die Hälfte der Unfälle geschieht dabei bei Tag. Die Störung der Vigilanz und der Leistungsfähigkeit am Tag kommt fast ebenso häufig vor, wie die Störung des Schlafes selbst. Sie drückt sich aus in vermehrter Tagesmüdigkeit, Erschöpfungsgefühl, Minderung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bis hin zur Tagesschläfrigkeit, also der Neigung, tagsüber einzuschlafen.

### TIPPS für einen gesunden Schlaf:

Bereits einige wenige Allgemeinmaßnahmen können entscheidend dazu beitragen, Ein- und Durchschlafstörungen zu reduzieren.

- Schlafzimmer gut durchlüften
- Mäßige Raumtemperatur
- Nicht beeinflussbare störende Lärmquellen, wie Straßen oder Fluglärm mit Schallschutzfenstern oder auch mit einfachen Ohrstöpseln ausblenden.
- Uhren gehören nicht ins Schlafzimmer
- Sport am späten Nachmittag oder frühen Abend entspannt und wirkt einschlaffördernd (aber nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen).
- Das Abendessen sollte sättigend, aber nicht zu üppig ausfallen (sollte 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen beendet sein).
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend.
- Stimulierende Getränke wie Cola oder Kaffee sind am Abend tabu.
- Alkohol kann zwar schlafanstoßend sein, zu viel Alkohol führt aber zu einem Verlust an Schlafqualität.
- Konsequenter Verzicht auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke nach dem Abendessen.
- Bei häufigem nächtlichen Harndrang: Tagsüber mehr und am Abend weniger als üblich trinken.
- Wichtig ist eine rechtzeitige Entspannung (leichtes Buch, gezielte Entspannungsübungen, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation).
- »Nur müde ins Bett«
- Regelmäßige nächtliche Schlafzeiten mit Bettzeit von maximal 8 Stunden, auch am Wochenende.
- Abgedunkelte und ruhige Schlafumgebung.
- In der Nacht nicht auf die Uhr schauen.



## Pflanzliche Schlafmittel haben sich als nützlich erwiesen.

Zur Anwendung kommen Zubereitungen aus Baldrian, Melisse, Hopfen, Passionsblumen und Kombinationen von Extrakten aus solchen Pflanzen. Sie haben in klinischen Studien ihre Wirksamkeit bewiesen. Pflanzliche Schlafmittel eignen sich vor allem bei Patienten mit leichten Schlafstörungen und bei älteren Patienten.

### Präparateauswahl:

- Baldrian (Sedonium®)
- Baldrian und Melissenblätterextrakt (Euvegal®)
- Hopfen (Ivel®)
- Kombinationspräparate (Moradorm® S)

## TIPS für die Einnahme von chemischen Schlafmitteln:

- Manchem situativ Schlafgestörtem hilft schon das Bewußtsein, daß er im Bedarfsfall jederzeit eine potente Einschlafhilfe im Nachtkästchen hat.
- Wenn längerfristig Schlafmittel eingenommen werden, empfiehlt sich eine intermittierende Therapie, d.h., daß man pro Woche nur 2–3 mal Schlafmittel einnimmt.

### Bei Einschlafstörungen:

Im Vordergrund Benzodiazepine (Lendormin® und Halcion®).

### Bei Durchschlafstörungen:

Noctamid®, Ergocalm®, Remestan®, Planum®.

### Neue entwickelte nicht-benzodiazepin-Hypnotika:

Stilnox®, Bicalm®, Ximovan®, Somnosan®, Sonata®.

Die letztgenannten Substanzen machen weniger Gewöhnung und sie wirken am nächsten Tag nicht unangenehm nach (Überhangsphänomene).

## Schlafschule zum Stress-Management

**Effektive Techniken gegen die Schlaflosigkeit kann man heute auch in einer Schlafschule erlernen.**

Zur Schlafschule gehört allerdings auch eine Wachschule, da man weiß, daß das Verhalten am Tag größten Einfluss auch auf die Nacht hat. Für die Tagesplanung ist es deshalb wichtig, ein kurzes Schläfchen am Nachmittag einzuplanen. Die Schlafschule vermittelt auch Techniken gegen Stress und Problemlösungen für die Verarbeitung von unverarbeiteten Ereignissen des Tages. Der Regensburger Schlafforscher Prof. Zulley berichtet, daß das nächtliche Wachliegen mit emotionaler Erregung, kognitiver Überaktivität, körperlicher Anspannung und/oder mit vegetativen Symptomen wie Herzrasen und Schwitzen einhergeht. Die Folge von schlechtem Schlaf sind tagsüber Müdigkeit, Stimmungsverschlechterung, Reizbarkeit, Konzentrations- und Leistungsschwäche. Die Folge sind eine schlechtere Erledigung von Tagesaufgaben. Die Schlafschule möchte den Schülern vermitteln, daß man den Teufelskreis der Chronifizierung nicht wehrlos hinnehmen muß. Die Kurse dauern eine ganze Woche, später sind auch Wochenendkurse geplant.

Anmeldung unter: Tel. 0 96 38 / 93 30