

Insomnie

Ein- und Durchschlafstörungen



Insomnie

Was verstehen wir unter Insomnie?

Insomnien umfassen Ein- und Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen oder einen nicht erholsamen Schlaf mit Beeinträchtigung der Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit am Tag. Insomnie ist eine der am häufigsten auftretenden Schlafstörungen in der Bevölkerung. Etwa dreissig Prozent der Bevölkerung leiden unter Ein- und Durchschlafproblemen, zehn Prozent sind behandlungsbedürftig. Eine Insomnie ist dann chronisch und behandlungsbedürftig, wenn die betroffene Person mehr als drei Monate lang, mehr als drei Mal pro Woche schlecht schläft. Das heisst, wenn sie Probleme hat innerhalb von 30 Minuten einzuschlafen oder in der Nacht länger als 30 Minuten wach liegt und nicht schlafen kann.



Ein frühzeitiges Erkennen und Behandeln von Schlafstörungen ist wichtig!

Eine Insomnie schränkt nicht nur die Lebensqualität stark ein, sondern verstärkt auch das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken, zum Beispiel an einer Depression. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhöht (Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt). Ein frühzeitiges Erkennen und Behandeln von Schlafstörungen ist deshalb wichtig.

Häufigkeit Schlafstörungen nach Alter

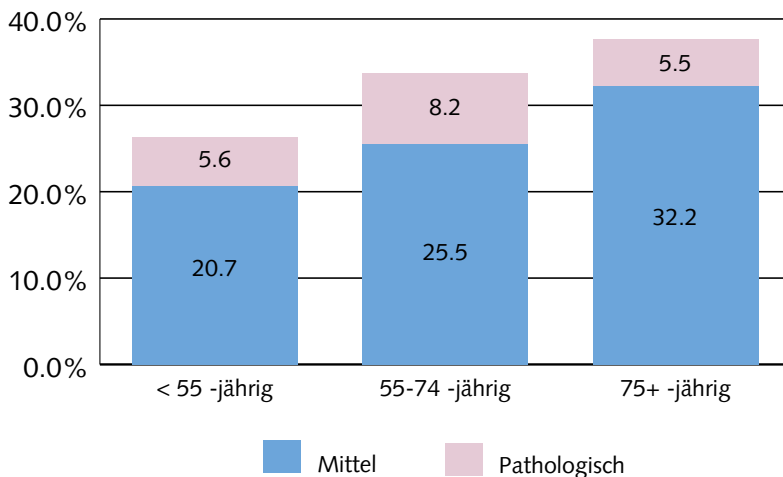


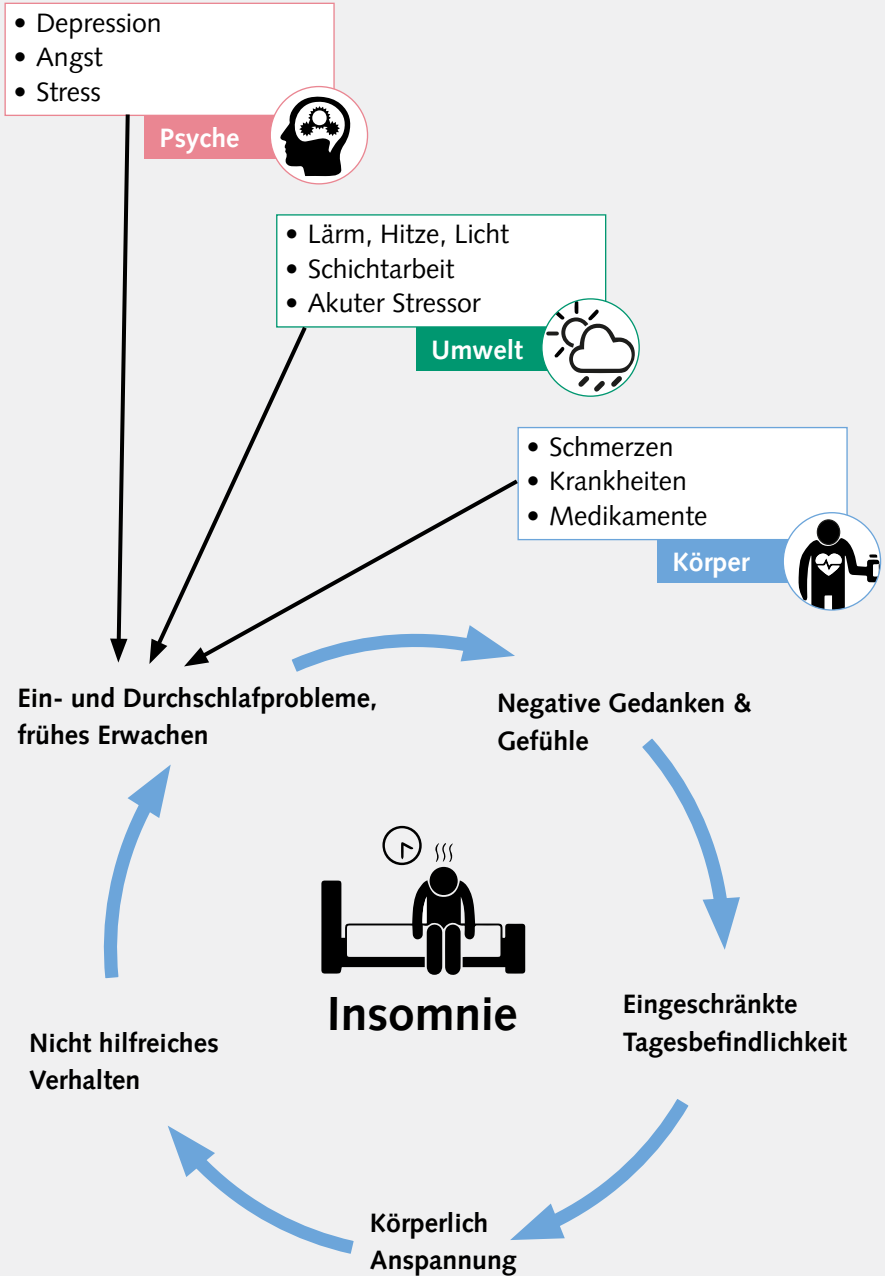
Abbildung: Häufigkeit von Schlafstörungen nach Altersgruppe. Pathologisch bedeutet hier «häufig» einen unruhigen Schlaf haben und «häufig» nachts mehrmals erwachen.

Wie entsteht eine Insomnie?

Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens zumindest von kurzfristigen Schlafstörungen betroffen, ähnlich wie bei Erkältungen und Grippe. Ausgelöst werden sie durch belastende Ereignisse wie Stress am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Prüfungsstress, aber auch durch Medikamente, Krankheiten, Schmerzen oder Schnarchen. Meist klingen Schlafstörungen von selbst innerhalb eines Monats wieder ab. Mitunter verselbstständigt sich jedoch eine Schlafstörung und bleibt auch nach Wegfall des ursprünglichen Auslösers bestehen. Die stressige Phase am Arbeitsplatz ist überwunden, die Beziehungsprobleme sind gelöst, die Rückenschmerzen behandelt, doch der gestörte Schlaf ist geblieben.

So kann ein Teufelskreis entstehen:

Ein nicht erholsamer Schlaf beeinträchtigt die Stimmung und führt zu Gereiztheit. Es entstehen Ängste und Sorgen bezüglich der Folgen von zu wenig Schlaf. Diese Sorgen und Ängste übertragen sich auf die Tagesbefindlichkeit, wir fühlen uns müde und nicht leistungsfähig. Es entsteht Stress, der zu einer körperlichen Anspannung führt, welche uns wiederum nachts schlecht schlafen lässt. Häufig verstärken wir mit unserem Verhalten sogar den schlechten Schlaf: Wir gehen früher zu Bett, in der Hoffnung mehr Schlaf zu bekommen. Man bleibt morgens länger im Bett zu liegen, in der Hoffnung noch einmal einzuschlafen. Man schont sich und zieht sich sozial zurück. Mittags wird aus Erschöpfung ein Nickerchen eingelegt, und so unbewusst vorgeschlafen. Die Folge: Das Einschlafen dauert noch länger, die Wachphasen häufen und verlängern sich. Die Sorgen und Angst bezüglich des Schlafes nehmen zu, die Tagesbefindlichkeit wird immer stärker beeinträchtigt.



Wie diagnostizieren wir eine Insomnie?

Sehr wichtig für eine Diagnose und Therapie ist ein über mindestens zwei Wochen geführtes Schlafprotokoll. Dieses gibt Aufschluss über das Schlafverhalten und hilft, die richtige Therapie zu wählen. Mitunter bitten wir Patientinnen einen Bewegungsmesser am Handgelenk zu tragen (Aktigraphie), um so die Aktivitäts- und Ruhephasen über den Tag und die Nacht beobachten zu können. Im Gespräch erheben wir die Symptome, sowie die Entstehungsgeschichte. Wichtig ist auch die Abklärung körperlicher Beschwerden wie Schnarchen oder Restless Legs Syndrom (Syndrom der Ruhelosen Beine). Auch Allergien oder Medikamente können die Ursache für die Schlafprobleme sein. Die psychische Situation erheben wir mittels standardisierter Fragebögen. Mitunter können auch weitergehende Untersuchungstechniken eingesetzt werden, beispielsweise eine Messung der nächtlichen Hirnströme (Polysomnographie). Alle Geräte geben wir unseren Patienten und Patientinnen mit nach Hause, sie müssen nicht bei uns übernachten. Eine Polysomnographie wird vor allem bei Verdacht auf andere Schlafstörungen, wie zum Beispiel nächtliche Atempausen, durchgeführt.

Wie behandeln wir eine Insomnie?

Die erfolgversprechendste Therapie ist die kognitive Verhaltenstherapie. Medikamente sollten zurückhaltend und nur für eine kurze Dauer eingesetzt werden.

Kognitive Verhaltenstherapie

In der kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Betroffenen viel über ihren eigenen Schlaf und wie der Schlaf reguliert wird. In einem nächsten Schritt werden individualisierte Verhaltensweisen erlernt, die sich günstig auf den Schlaf auswirken, wie etwa die Festlegung eines individuellen optimalen Schlafenssters oder der Umgang mit nächtlichen Wachphasen. Zusätzlich erlernen Patientinnen und Patienten Methoden, um besser mit Grübeln und Stress umzugehen.

Medikamente

Medikamente werden in der kurzzeitigen Akutbehandlung oder in der Gelegenheitstherapie eingesetzt. Inwiefern eine medikamentöse Therapie angezeigt ist, wird individuell und je nach Situation von uns abgeklärt. Längerfristig empfiehlt sich eine medikamentöse Therapie nicht. Die Wirkung von Medikamenten lässt mit der Zeit nach und es besteht ein Risiko von Nebenwirkungen und Abhängigkeit. Die Kognitive Verhaltenstherapie wirkt längerfristig und ist mit weniger und kurzfristigeren Nebenwirkungen verbunden.

Was kann ich selbst tun?

- **Regelmässiger Schlaf:** Gehen Sie jeden Tag zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit auf, auch am Wochenende.
- **Verzichten Sie auf Nickerchen und Mittagsschlaf:** Selbst ein kurzer Mittagsschlaf bedeutet ein «vorschlafen» und verlängert die Einschlafdauer am Abend.
- **Nur schläfrig ins Bett:** Gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie sich ausreichend schläfrig fühlen und gähnen müssen.
- **Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und Sex:** Verzichten Sie im Bett auf Fernsehen, Essen, Arbeiten und Nachrichten schreiben. Verlassen Sie das Bett, wenn Sie grübeln oder sich unwohl fühlen.
- **Abendritual:** Als Puffer zum Alltag schalten Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen alle Bildschirme aus (Smartphone, PC, TV, Tablet), lüften Sie das Schlafzimmer und führen Sie wenn Sie mögen eine fünfminütige Entspannungsübung durch.
- **Sonnenlicht tanken:** Gehen Sie morgens nach dem Aufstehen für 30 Minuten an die Sonne. Unser Körper und unsere Organe brauchen dieses Lichtsignal, um wach zu werden und nachts gut schlafen zu können.
- **Auf Koffein verzichten:** Ab drei Uhr nachmittags sollten Sie auf Schwarztee, Grüntee, Kaffee, Cola oder Energydrink verzichten. Das Koffein mindert Ihre Schlafqualität und macht Ihren Schlaf leichter und brüchiger.

Insel Gruppe

Swiss Sleep House Bern

Personalhaus 1, Tiefenastrasse 110

CH-3004 Bern

Tel. +41 31 308 85 41

Fax: +41 31 308 85 44

sleephouse@insel.ch

www.sleephouse.insel.ch



Öffnungszeiten Walk-In

Mo, Mi, Fr 08.30 Uhr – 11.00 Uhr

Di, Do 13.00 Uhr – 15.30 Uhr