



Informationen für Patienten mit Schlafstörungen/Insomnie

Ein erholsamer Schlaf ist die wichtigste Basis für Ihre körperliche und geistige Gesundheit. Gelegentliche schlaflose Nächte sind normal. Ebenso ändert sich die „Schlafarchitektur“ im Laufe eines Lebens (Abnahme des REM-Schlaf-Anteils, häufigere Wachphasen). Wenn Sie jedoch über mehr als einen Monat mindestens dreimal pro Woche schlecht ein- oder durchschlafen, liegt eine behandlungsbedürftige Schlafstörung vor. Bei Ein- und Durchschlafstörungen, die seit mehr als drei Monaten bestehen und mit einer Beeinträchtigung der Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit am nächsten Tag einhergehen, spricht man von einer „Insomnie“.

1. Häufige Ursachen für Schlafstörungen

- **Psychische Belastungen:** Stress im Alltag, Sorgen, Ängste oder Depressionen
- **Lebensstil:** Koffein oder Alkohol am Abend, Nikotinkonsum, ungewohnt schwere Mahlzeiten, unregelmäßige Schlafenszeiten
- **Umgebung:** Zu helles, zu warmes oder unruhiges Schlafzimmer, Nutzung von Smartphones im Bett
- **Körperliche Faktoren:** Chronische Schmerzen, hormonelle Schwankungen, nächtlicher Harndrang oder Atemaussetzer (Schlafapnoe)

2. Die goldenen Regeln der Schlafhygiene

Oft lässt sich die Schlafqualität durch einfache Veränderungen im Alltag spürbar verbessern:

- **Feste Zeiten:** Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett, stehen Sie jeden Tag – auch am Wochenende – zur gleichen Zeit auf
- Bleiben Sie morgens **nicht im Bett liegen**, um Schlafdefizite zu kompensieren
- **Mittagsschlaf:** Reduzieren Sie den Tagesschlaf auf ein „Power-Nap“ von maximal 30 Minuten
- **Raumklima:** Das Schlafzimmer sollte **dunkel, ruhig** und kühl sein (optimal sind 16 bis 18 Grad). Schon einige Zeit vor dem Schlafengehen sollten Sie möglichst wenig LED-Licht ausgesetzt sein



- **Kein Blaulicht vor dem Zubettgehen:** Schalten Sie Fernseher, Smartphone und PC mindestens eine Stunde (besser zwei) vor dem Schlafen aus. Zusatztipp: starten Sie die erste Stunde des Tages ohne Smartphone&Co
- **Koffein- und Alkoholpause:** Trinken Sie ab dem Nachmittag keinen Kaffee oder Cola mehr. Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, zerstört aber die Schlafqualität in der zweiten Nachthälfte. Koffein kann bei „koffeinsensiblen Menschen“ bis zu 11h nach Einnahme stimulierend wirken
- **Das Bett ist nur zum Schlafen da:** Lesen Sie nicht im Bett und schauen Sie dort nicht fern. Der Körper muss das Bett strikt mit Schlaf verknüpfen
- **Nächtliches Checken der Uhrzeit:** dies kann den Druck erhöhen, schlafen „zu müssen“, was zu körperlicher Anspannung führt
- **Tageslicht:** Verbringen Sie jeden Tag mind. 60 Minuten an der frischen Luft, um ausreichend Tageslicht zu „tanken“
- **Die 20-Minuten-Regel:** Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf. Gehen Sie in einen anderen Raum und lesen Sie etwas Beruhigendes, bis Sie müde werden. Bleiben Sie nicht frustriert im Bett liegen

3. Wann Sie professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen sollten

Bitte besprechen Sie Ihre Beschwerden mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder Ihrem Psychotherapeuten/Ihrer Psychotherapeutin, wenn:

- die Schlafstörungen länger als vier Wochen anhalten
- Sie tagsüber unter extremer Müdigkeit, Sekundenschlaf oder Konzentrationsstörungen leiden
- Sie vermuten, dass Schmerzen oder Atemnot Sie am Schlafen hindern

Wichtiger Hinweis und Haftungsausschluss

Die in diesem Infoblatt bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Die Informationen können den Rat einer medizinischen Fachkraft weder ersetzen noch dienen sie als Grundlage für eigenständige Diagnosen oder die Einleitung, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an einen Arzt.