



Schlafstörungen

Probleme mit dem Schlafen sind weit verbreitet. Schätzungen gehen von 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung aus, die gelegentlich unter Ein- oder Durchschlafstörungen leiden. Bei jedem 10. Erwachsenen liegt aber bereits eine chronische Schlafstörung vor.

Die Ursachen können sowohl sozialer als auch psychischer oder körperlicher Herkunft sein. Klassischer Erkrankungen der inneren Organe oder des Nervensystems werden oft von Schlafstörungen begleitet.

Vielfältige Symptome

Unter den Schlafstörungen findet man sowohl Veränderungen der Schlafdauer bzw. des Schlafprofils oder der Schlafqualität, als auch Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Ein gestörter Schlaf macht sich auf vielfältige Weise bemerkbar: Das Einschlafen dauert unerträglich lange, man erwacht nachts immer wieder und liegt lange wach.

Schlafstörungen, die länger als 14 Tage anhalten, und ein mangelnder Erholungseffekt des Schlafens sollten deshalb Anlass zu einer ärztlichen Abklärung sein.

Risikofaktoren für Schlafstörungen

- *Alter:* 65 Prozent der Über-65-Jährigen klagen über unzureichenden Schlaf bzw. über Schlafprobleme.
- *Geschlecht:* Bis zum 40. Lebensjahr sind Frauen wie Männer etwa gleich häufig betroffen. Danach nimmt der Anteil der Frauen gegenüber Männern auf 3:2 zu. Ursache hierfür sind einerseits hormonelle Umstellungsprozesse während der Wechseljahre und andererseits der Umstand, dass Frauen wahrscheinlich ein höheres Schlafbedürfnis haben als Männer.
- *Andere Krankheiten:* Andere körperliche und psychische Krankheiten gehen vermehrt mit Schlafstörungen einher.
- *Schichtarbeit:* Über die Hälfte der Schichtarbeiter mit Nachtschichten klagen über Schlafstörungen.

Dauer von Schlafstörungen

Internationale Klassifikation:

- *Akute Schlafstörungen:* Dauer von 4 Wochen oder weniger;
- *Nicht akute Schlafstörungen:* Dauer von mehr als 4 Wochen, aber weniger als 6 Monate;
- *Chronische Schlafstörungen:* Dauer von 6 Monaten oder länger.

Funktionelle Schlafstörungen

- Schlafstörungen, die durch Ursachen von aussen bedingt werden;
- Schlafstörungen, die ihre Ursache in der Psyche haben;
- Schlafstörungen im Zusammenhang mit anderen psychischen Problemen:
 - depressive Erkrankungen,
 - Angsterkrankungen,
 - Schlafstörungen nach schweren Erlebnissen,
 - Alkoholabhängigkeit,
 - Schlafstörungen bei Schlafmittelabhängigkeit,
 - Schlafstörungen bei Abhängigkeit von stimulierenden Substanzen.

Organisch bedingte Schlafstörungen

- Erkrankungen des zentralen Nervensystems;
- Allgemein- und Stoffwechselerkrankungen;
- Schmerzzustände.

Weitere Schlafstörungen

- Schlaf-Apnoe-Syndrom = Atemstillstände während des Schlafes;
- Schlafwandeln (vorwiegend bei Kindern und Jugendlichen);
- Restless-Legs-Syndrom = ruhelose Beine, Missempfindungen in den Beinen, welche ausschliesslich in Ruhe und oder vor dem Einschlafen auftreten. Der Patient empfindet einen Bewegungszwang.

Schlaf Tipps

- Möglichst jeden Tag den gleichen Schlafrhythmus einhalten.
- Schlaf nicht erzwingen. Es braucht eine Zwischenzeit, die den Stress des Tages von der Regeneration der Nacht trennt.
- Auf Mittagsschlaf verzichten oder kurz halten.
- Alkohol nur in geringen Mengen und besser 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen als Hilfe zur Entspannung.
- Lärmbelästigung vermeiden. Das Schlafzimmer in ein ruhigeres Zimmer der Wohnung verlegen.
- Körperliche Ermüdung fördert den Schlaf (z. B. körperliches Training am Nachmittag).
- Geistige Aktivitäten zur späten Stunde vermeiden, kann zur «Überdrehtheit» führen.
- Sorgen Sie für ein kühles, gut gelüftetes und verdunkeltes Schlafzimmer; Frischluft fördert den Schlaf. Ideale Raumtemperatur 14–18 Grad für Erwachsene.
- Gehen Sie dann schlafen, wenn Sie wirklich müde sind.
- Frühes Erwachen kann ein Symptom einer Depression sein.
- Bei Einschlafstörungen kann es helfen, einfach regelmässig immer etwas früher aufzustehen und dadurch die Nachtschlafzeit zu verkürzen.

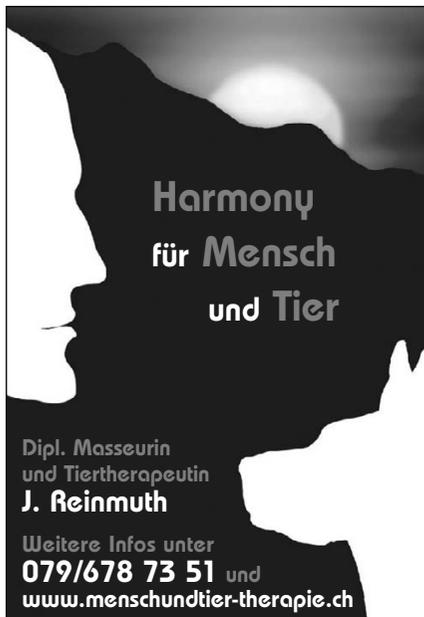
- Menschen, die unter chronisch kalten Füßen leiden und dadurch keinen Schlaf finden, sollten Wechselbäder für die Füße oder temperatursteigende Fussbäder mit einschleichendem Wärmereiz versuchen.
- Ein Schlafdefizit kann schon durch relativ wenig Zusatzschlaf kompensiert werden.
- Wenn Sie nachts mit starkem Angstgefühl, Unruhe, Herzrasen oder Atemnot erwachen und auch

tagsüber ähnliche Attacken erleben, sollte man an eine Panikstörung denken und Sie sollten einen Facharzt für Psychiatrie aufsuchen oder mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen, sonnigen Sommer und erholsame Ferientage!

*Dr. med. Claudio Lorenzet
(lorenzet@swissonline.ch)*

ANZEIGEN



**Harmony
für Mensch
und Tier**

Dipl. Masseurin
und Tiertherapeutin
J. Reinmuth

Weitere Infos unter
079/678 73 51 und
www.menschundtier-therapie.ch



Verstopft?
Wir helfen sofort!

24-Stunden-Service

- Rohr- und Kanalreinigung, Kanalfernsehen
- Transporte
- Entsorgung

Geb. Steiner AG

Birmensdorferstrasse 15, 8902 Urdorf
www.steiner1.ch

Tel. 044 734 37 76