

## Hilfe bei Schlafproblemen

*Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,*

Sie können abends nicht mehr gut einschlafen, wachen nachts auf, sind morgens zu früh wach? Sie fühlen sich tagsüber müde, abgeschlagen, unkonzentriert und lustlos? Und das schon seit über einem Monat? Dann leiden Sie unter einer chronischen Schlafstörung (Insomnie) wie etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung.

Hier finden Sie einige Daten und Fakten zum Thema Schlaf.

### Was sind die Ursachen von Schlafstörungen?

Die Gründe sind oft vielfältig. So können Stress, Sorgen und belastende Ereignisse einem nachts den Schlaf rauben. Ist der Stress endlich weg, bleiben die Schlafstörungen manchmal noch bestehen: Die Angst, nachts nicht schlafen zu können, hält dann nicht selten von einer erholsamen Nachtruhe ab – die Schlafstörung wird dann chronisch.

Bei manchen Menschen sind es aber auch eine Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankung, Sodbrennen oder Schmerzen, die Dauer und Qualität des Schlafs mindern. Auch die Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose, Epilepsie, Kopfschmerzen oder die Folgen eines Schlaganfalls können den Schlaf stören. Nicht selten treten Schlafstörungen auch gemeinsam mit einer Depression, Schizophrenie oder Alzheimer-Erkrankung auf.

Und manchmal lässt sich auch keine klare Ursache dafür finden, wenn der Schlaf sich nicht einstellt.

### Was kann ich selbst gegen Schlafstörungen unternehmen?

Viele Schlafstörungen lassen sich schon durch bestimmte Verhaltensregeln lindern. So sollten Sie

- immer zur gleichen Zeit aufstehen und auf Mittagsschlaf verzichten,
- sich ausreichend im Freien bewegen, aber nicht am späten Abend,

### *Alkohol eignet sich nicht als Schlummertrunk.*

- Koffein, Tabak und Aufregung am Nachmittag und Abend meiden,
- ein leichtes Abendessen genießen, abends nicht fasten,
- Alkohol nicht als Schlummertrunk verwenden,
- in einem kühlen, ruhigen und dunklen Zimmer schlafen.

Außer Genussmitteln wie Kaffee und Alkohol können auch Medikamente den Schlaf beeinträchtigen. Nennen Sie deshalb Ihrem Arzt alle Arzneien, die Sie ständig oder oft einnehmen. Selbst manche Kopfschmerzmittel enthalten Koffein.

### Wie kann mein Arzt mir helfen?

Ihr Arzt wird Schlaf störende Medikamente ersetzen oder ihre Dosis reduzieren. Und er wird nach körperlichen oder seelischen Problemen fahnden und Sie wenn nötig an einen Facharzt überweisen.

### Was kann man tun, wenn die Schlafprobleme bleiben?

Dann müssen Spezialisten in einem Schlaflabor die genaue Natur der Krankheit untersuchen. Dazu werden im Schlaf Puls, Körpertemperatur, Atmung, Muskelspannung und Hirnströme gemessen und aufgezeichnet. Eine solche Messung ist völlig schmerzlos.

### Soll ich auch Schlaftabletten nehmen?

Natürlich kann Ihr Arzt Ihnen zusätzlich Schlafmedikamente verschreiben. Diese unterbrechen wach haltende Signale oder verstärken schläfrig machende Impulse im Gehirn. Sie haben sich zur kurzfristigen Therapie gut bewährt. Manche der Medikamente können bei einer langfristigen Therapie aber abhängig machen. Hier sind dann Alternativen nötig, etwa müde machende Antidepressiva. Sprechen sie mit ihrem Arzt darüber! Forscher arbeiten inzwischen auch an neuen Schlafmitteln, die einen möglichst natürlichen Schlaf ermöglichen. Damit Sie nicht mehr mitten in der Nacht aufwachen.