



# Schlafstörungen

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                    |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Überblick .....</b>                                                             | <b>2</b>      |
| Einleitung .....                                                                   | 2             |
| Symptome .....                                                                     | 2             |
| Ursachen .....                                                                     | 3             |
| Häufigkeit .....                                                                   | 3             |
| Diagnose .....                                                                     | 3             |
| Behandlung .....                                                                   | 3             |
| <br><b>Mehr Wissen .....</b>                                                       | <br><b>4</b>  |
| Entspannungstechniken und Schlafgewohnheiten .....                                 | 4             |
| Wie wirken Entspannungstechniken? .....                                            | 4             |
| Welche Gewohnheiten können den Schlaf verbessern? .....                            | 5             |
| Was bewirkt eine kognitive Verhaltenstherapie? .....                               | 6             |
| Können Nickerchen während des Tages helfen? .....                                  | 7             |
| Probleme mit dem Schlafen – Infos für Jugendliche .....                            | 7             |
| Was kann meinen Schlaf stören? .....                                               | 8             |
| Was kann ich tun, um wieder besser zu schlafen? .....                              | 8             |
| Was ist, wenn meine Eltern mit mir darüber streiten, wann Schlafenszeit ist? ..... | 9             |
| Was kann ich tun, wenn mein Schlaf nicht besser wird? .....                        | 9             |
| <br><b>Glossar .....</b>                                                           | <br><b>11</b> |

### Überblick

#### Einleitung



(PantherMedia / Monkeybusiness Images)

Jeder wälzt sich nachts manchmal schlaflos im Bett herum und fragt sich: Wie soll ich bloß den nächsten Tag überstehen? Wer jedoch häufig schlecht schläft, hat vielleicht Sorgen, die ihn um den Schlaf bringen, oder ungünstige Gewohnheiten rund um die Nachtruhe.

Es gibt viele Mittel und Maßnahmen, die ausprobiert werden können, um wieder besser zu schlafen. Dazu gehören Entspannungstechniken und eine Veränderung der Schlafgewohnheiten. Schlafmittel sind meist keine gute Idee – sie kommen nur bei schweren Schlafstörungen vorübergehend infrage.

Wer in mehr als drei Nächten pro Woche schlecht schläft und das über mehr als einen Monat, könnte eine chronische Schlafstörung (Insomnie) haben. Ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt kann klären, ob es eine medizinische Ursache dafür gibt und welche Behandlungsmöglichkeiten denkbar sind.

#### Symptome

Schlafstörungen zu haben bedeutet, keinen erholsamen Schlaf zu finden und sich deshalb tagsüber müde und abgeschlagen zu fühlen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass man

- sehr lange braucht, um einzuschlafen,
- nachts unruhig schläft und oft aufwacht,
- nachts aufwacht und lange wach liegt,
- morgens viel zu früh aufwacht und nicht wieder einschlafen kann.

Für gesunde Menschen ist es in keinem Alter normal, regelmäßige Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen zu haben.

Wie viel Schlaf normal ist, lässt sich nicht pauschal sagen. Die Schlafdauer hängt unter anderem vom Alter ab:

- Kinder ab sechs Jahre schlafen in der Regel etwa neun Stunden pro Nacht,
- Erwachsene ungefähr sieben Stunden und
- über 80-Jährige nur noch etwa sechs Stunden.

Dies sind allerdings nur Durchschnittswerte – manche Menschen brauchen mehr, andere weniger Schlaf, um sich wohlzufühlen.

Mit Schlaf ist hier die Gesamtschlafzeit gemeint. Sie beginnt mit dem Einschlafen und endet, wenn man wieder richtig wach ist und aufsteht. Treten zwischendurch Wachphasen auf, werden diese Zeiten bei der Berechnung der Gesamtschlafzeit abgezogen. Falls es nach dem Löschen des Lichts eine halbe Stunde bis zum Einschlafen dauert, ist das ganz normal und kein Grund zur Sorge.

### Ursachen

Dinge, die den Schlaf stören können, sind zum Beispiel:

- Sorgen und Stress
- Alkohol und Drogen
- Beschwerden wie Schmerzen, nächtlicher Harndrang oder Hitzewallungen
- Schlafwandeln
- nächtliche Atemstillstände (Schlafapnoe)
- Unruhe in den Beinen (Restless-Legs-Syndrom)
- Zähneknirschen (Bruxismus)
- bestimmte Medikamente wie SSRI gegen Depressionen und Dopaminagonisten gegen Parkinson
- Schichtarbeit
- Lärm

Manche dieser Ursachen lassen sich vermeiden. Dies gilt vor allem für zu viel Alkohol: Auch wenn manche Menschen schneller einschlafen können, wenn sie Alkohol getrunken haben, wird der Schlaf dadurch unruhiger und weniger erholsam.

### Häufigkeit

Wer nachts schlecht schläft, ist damit nicht allein: Bis zu 20 von 100 Menschen haben Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Schlafstörungen und auch chronische Schlafprobleme sind bei Frauen und älteren Menschen am häufigsten – sie können aber in jedem Alter auftreten, selbst bei kleinen Kindern.

### Diagnose

Eine ärztliche Beratung kann helfen, die Gründe

für Schlafstörungen herauszufinden. Die Ärztin oder der Arzt kann medizinische Ursachen ausschließen und zum Beispiel darüber informieren, welche Behandlungen möglich sind.

Bei erheblichen Schlafstörungen und Schlafmangel kann auch eine Untersuchung in einem Schlaflabor sinnvoll sein. Schlaflabore verfügen über Zimmer, in denen der Schlaf während einer oder mehrerer Nächte mit Aufzeichnungsgeräten überwacht wird. Anhand verschiedener Messergebnisse werden die Schlafstadien ermittelt. So lässt sich feststellen, wie lange und wie gut jemand geschlafen hat, ob sie oder er genügend Tief- und Traumschlaf hatte und ob eine Schlafstörung vorliegt.

### Behandlung

Zur Frage, was gegen Schlafstörungen hilft, gibt es bislang nur wenig aussagekräftige Studien. Zu den häufig eingesetzten Maßnahmen, Hausmitteln und Medikamenten gehören zum Beispiel:

- **Hausmittel:** zum Beispiel ein Glas warme Milch oder Baldriantee am Abend oder ein heißes Bad.
- **Entspannungstechniken** wie progressive Muskelentspannung und autogenes Training.
- **körperliche Bewegung:** abendliche Spaziergänge, meditative Bewegungsarten wie Yoga oder Tai Chi.
- **verbesserte Gewohnheiten rund um den Schlaf (Schlafhygiene):** Dazu gehört, einige Stunden vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten, keinen Alkohol oder Kaffee zu sich zu nehmen, im Bett nicht fernzusehen, erst dann ins Bett zu

## Mehr Wissen

gehen, wenn man müde ist.

- **kognitive Verhaltenstherapie:** Die kognitive Verhaltenstherapie hat das Ziel, Denkmuster und Verhaltensweisen zu verändern, die vom Schlaf abhalten können. Oft wird sie mit Entspannungstechniken kombiniert.
- **pflanzliche Schlaf- und Beruhigungsmittel** wie Baldrian.
- **verschreibungspflichtige Schlafmittel** wie Benzodiazepine: Sie dürfen nur für eine begrenzte Zeit eingesetzt werden, weil sie zahlreiche Nebenwirkungen haben und schnell abhängig machen. Viele Menschen sind am Tag nach der Einnahme noch schläfrig und unkonzentriert, zudem ist ihre Reaktionsfähigkeit herabgesetzt. Bei älteren Menschen können Schlafmittel das Risiko für Stürze erhöhen.

Bei der Regulierung des Schlaf-wach-Rhythmus spielt das Hormon Melatonin eine wichtige Rolle. Melatoninhaltige Arzneimittel werden manchmal angewendet, um Störungen des Schlaf-wach-Rhythmus zum Beispiel durch Schichtarbeit oder Jetlag zu beheben. Auch Lichttherapien können den Schlaf-wach-Rhythmus des Körpers unterstützen.

### Mehr Wissen

- ➡ Entspannungstechniken und Schlafgewohnheiten (Seite 4)
- ➡ Probleme mit dem Schlafen – Infos für Jugendliche (Seite 7)

## Mehr Wissen

### Entspannungstechniken und Schlafgewohnheiten



(PantherMedia / tommaso1979)

**Fast jeder Fünfte hat zeitweise mit Schlafstörungen zu tun. Warum jemand schlecht schläft, lässt sich oft nicht sagen. Entspannungstechniken und eine Änderung der Schlafgewohnheiten können helfen, schneller einzuschlafen und einen erholsameren Schlaf zu finden.**

Viele Menschen mit Schlafstörungen möchten wieder besser schlafen, ohne Schlafmittel zu nehmen. Dann können Entspannungstechniken einen Versuch wert sein. Außerdem lohnt es sich, darauf zu achten, ob die Schlafstörungen mit bestimmten Gewohnheiten in Zusammenhang stehen, etwa mit spätem Kaffeetrinken. Wichtig ist zudem, sich nicht zu sehr darum zu sorgen, wie viel Schlaf man bekommt. Denn im Bett zu liegen und zu befürchten, dass man nicht einschlafen kann, kann durchaus wach halten.

### Wie wirken Entspannungstechniken?

Entspannungstechniken haben das Ziel, zu geis-

tiger und körperlicher Ruhe zu verhelfen. Sie sollen körperliche Anspannung verringern und den Gedankenfluss unterbrechen, der vom Schlafen abhält. Studien zeigen, dass Menschen, die Entspannungstechniken erlernen, nachts etwas länger schlafen. Der Erfolg der Übungen zeigte sich in den Studien vor allem darin, dass die Menschen etwas schneller einschliefen. Entspannungstechniken helfen allerdings nicht jedem Menschen.

Es gibt verschiedene Arten von Entspannungstechniken:

- **progressive Muskelrelaxation**, auch Muskelentspannung nach Jacobson oder Tiefenmuskelentspannung genannt: Bei diesem Verfahren werden nach und nach die Muskeln in jedem Teil des Körpers angespannt und danach bewusst wieder entspannt. Die Muskelentspannung lässt sich in einem Kurs oder mithilfe einer Audio-Aufnahme erlernen.
- **autogenes Training (AT)**: Bei dieser Technik konzentriert man sich darauf, einzelne Körperteile zu spüren und gezielt zu entspannen. Fortgeschrittene sollen mit der Zeit lernen, auch unwillkürliche Körperfunktionen wie Herzschlag und Atmung zu beeinflussen und dadurch eine tiefe körperliche Entspannung erreichen. Autogenes Training wird in Kursen vermittelt.
- **Biofeedback**: Diese Methode hilft zu erfahren, wie der Körper auf Anspannung und Entspannung reagiert. Dazu werden Elektroden am Körper angebracht, die Signale wie die Muskelspannung, den Puls oder die Hirnströme erfassen. Auf einem Bildschirm wird sichtbar, wie sich die

Signale durch Muskelentspannung oder mithilfe bestimmter Gedanken beeinflussen lassen. Biofeedback kann in einer Arztpraxis oder mit einem tragbaren Biofeedback-Gerät nach entsprechender Anleitung zu Hause angewendet werden.

- **Fantasiereisen (Traumreisen)**: Bei dieser Methode ruft man sich friedvolle, schöne Szenen oder Orte vor Augen oder stellt sich vor, wie man leise atmet, sanft in den Schlaf gleitet und die ganze Nacht über gut schläft.

### Welche Gewohnheiten können den Schlaf verbessern?

Studien deuten darauf hin, dass eine Änderung der Schlafgewohnheiten helfen kann, die Schlafqualität zu verbessern. Menschen, die an einem entsprechenden Training teilgenommen hatten, schliefen ruhiger und wachten nicht so oft auf. Wie man seine Schlafgewohnheiten ändert, lässt sich ebenfalls in Kursen erlernen. In den Studien dauerte ein typischer Kurs vier Wochen, mit einer Sitzung pro Woche.

Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, sein Schlafverhalten zu ändern. Wir stellen einige gängige Methoden vor. Welche davon am meisten Erfolg versprechen, lässt sich aus bisherigen Forschungsergebnissen jedoch nicht ableiten.

### *Schlafhygiene*

Folgende Grundsätze, auch Schlafhygiene genannt, können den Schlaf positiv beeinflussen:

- Vier bis sechs Stunden vor dem Schlafen-

gehen keinen Alkohol, Kaffee, Tee oder andere anregende Mittel zu sich nehmen.

- Vor dem Schlafengehen oder in der Nacht nicht rauchen.
- Vor dem Schlafengehen schwere und scharf gewürzte Mahlzeiten vermeiden.
- Tagsüber körperlich aktiv sein, aber unmittelbar vor dem Schlafengehen keinen Sport mehr treiben.
- Dafür sorgen, dass das Schlafzimmer ruhig und dunkel ist und eine angenehme Temperatur hat.



*Schlafhygiene: Tipps für besseren Schlaf*

### **Stimuluskontrolle**

Eine Stimuluskontrolle (auch als Reiz-Kontroll-Technik bezeichnet) soll den Schlaf-wach-Rhythmus unterstützen und erreichen, dass das Bett möglichst nur noch mit Schlafen in Verbindung gebracht wird. Dazu sind ein fester Zeitplan und klare Gewohnheiten für das Zubettgehen nötig:

- Grundsätzlich erst dann schlafen gehen, wenn man sich müde fühlt.
- Aufstehen, wenn man nicht (wieder) einschlafen kann.
- Das Bett nur zum Schlafen (und für Sex) benutzen – nicht zum Lesen, Fernsehen oder Essen.
- Morgens immer zur selben Zeit aufstehen.

### **Begrenzung der Schlafdauer (Schlafbegrenzungstherapie)**

Dies soll die Zeit im Bett auf den Zeitraum beschränken, in dem man auch wirklich schläft. Wer zum Beispiel normalerweise acht Stunden im Bett liegt, aber nur sechs Stunden schläft, sollte nach dieser Methode auch nicht viel länger als sechs Stunden im Bett verbringen.

Zuerst schaut man über etwa zwei Wochen, wie lange man normalerweise schläft. Dabei kann ein Schlaftagebuch helfen. Zu dieser durchschnittlichen Schlafenszeit wird noch eine halbe Stunde Einschlafzeit hinzugerechnet. Das ist die Zeit zwischen „Licht aus“ und Einschlafen. Wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen, wird ausgehend von der Weckzeit rückwärts berechnet: Klingelt der Wecker zum Beispiel um 6 Uhr, geht man bei durchschnittlich sechs Stunden Schlafzeit plus einer halben Stunde Einschlafzeit um 23:30 Uhr ins Bett. Diese Anpassung könnte helfen herauszufinden, wie lange man am besten im Bett bleibt, um nachts gut zu schlafen.

### **Was bewirkt eine kognitive Verhaltenstherapie?**

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) hat das Ziel, Denkmuster zu verändern, die vom Schlaf abhalten können. Damit ist etwas anderes gemeint als „positives Denken“. Es geht darum, unrealistische und übertriebene Annahmen zu verändern. Wenn jemand zum Beispiel davon überzeugt ist, immer um drei Uhr morgens aufzuwachen und nicht wieder einschlafen zu können, kann daraus eine sich selbst erfüllende Prophezeiung werden.

## Mehr Wissen

Ein anderes Beispiel für einen negativen Gedanken, der vom Schlafen abhalten kann, ist: „Wenn ich jetzt nicht wieder einschlafe, werde ich den morgigen Tag bestimmt nicht überstehen.“ Eine realistischere Bewertung wäre zum Beispiel: „Man wird eben ab und zu nachts wach. Aber es könnte ja sein, dass ich doch wieder einschlafe. Und wenn nicht, ist das auch keine Katastrophe.“

Den Schlaf wirklichkeitsnäher zu bewerten heißt auch, nicht zu sehr auf die Zeit fixiert zu sein, die man tatsächlich schläft. Wichtiger ist, ob der Schlaf erholsam genug ist, um sich tagsüber gut zu fühlen.

Die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie werden bei Schlafstörungen mit anderen Methoden kombiniert, zum Beispiel mit Entspannungstechniken oder einer Verbesserung der Schlafhygiene.

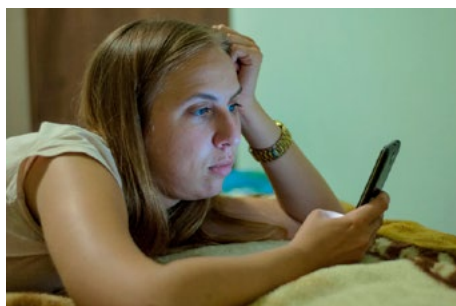
Auch wer keine kognitive Verhaltenstherapie macht, kann sich mit seinen Gedankenmustern beschäftigen und versuchen, ungünstige Muster zu verändern. Vielleicht gelingt es, sich von Gedanken zu lösen, die vom Schlafen abhalten können.

### Können Nickerchen während des Tages helfen?

Es gibt widersprüchliche Theorien und Forschungsergebnisse zu der Frage, ob Nickerchen während des Tages eher nutzen oder schaden. Manche Studien haben untersucht, ob sich ein unzureichender Nachtschlaf mit Nickerchen wieder aufholen lässt, sodass man zum Beispiel wieder sicherer Auto fahren kann. Andere Forschung

hat sich wiederum damit befasst, ob Nickerchen dabei helfen, nachts besser zu schlafen, oder ob sie im Gegenteil den Nachtschlaf beeinträchtigen. Eindeutige Forschungsergebnisse fehlen bislang. Wie bei vielen Fragen rund um den Schlaf muss man vermutlich selbst ausprobieren, was für einen persönlich das Beste ist.

## Probleme mit dem Schlafen – Infos für Jugendliche



(PantherMedia / kivitimof)

**Wenn du während des Tages oft so müde und schlapp bist, dass dir Alltagsaktivitäten schwerfallen, bekommst du nicht ausreichend Schlaf. Es wird geschätzt, dass fast 20 von 100 Menschen Schlafprobleme haben. Das Gute ist: Du kannst selbst einiges dagegen tun. Hier erfährst du, welche Möglichkeiten es gibt.**

Die meisten Jugendlichen kommen mit rund acht Stunden Schlaf aus. Dies ist jedoch nur ein Durchschnittswert. Wie viel Schlaf du persönlich brauchst, kann davon etwas abweichen. Mit Schlaf ist hier übrigens die gesamte Schlafzeit gemeint. Sie beginnt in dem Moment, in dem du zum ersten Mal einschläfst und endet, wenn du wieder richtig wach bist und aufstehst. Wach-

phasen in der Nacht werden von der Schlafzeit abgezogen. Dass du jede Nacht acht Stunden tief schläfst, ist nicht nötig.

Wenn es dir morgens häufig sehr schwer fällt aufzustehen, ist das nicht normal. Damit ist nicht gemeint, dass du manchmal noch müde bist und dich gern noch einmal umdrehen würdest. Sondern wenn du dich oft wie erschlagen fühlst und es morgens kaum aus dem Bett schaffst. Jugendliche gehen häufig auch während der Woche abends spät ins Bett und schlafen dann am Wochenende sehr lange. So ein unregelmäßiger Rhythmus kann aber zu Schlafproblemen führen.

### Was kann meinen Schlaf stören?

Wenn du schon länger schlecht schläfst, könnte es sein, dass du eine Schlafstörung hast. Davon spricht man, wenn jemand seit mindestens einem Monat mehr als drei Nächte in der Woche schlecht schläft. Der Fachausdruck hierfür lautet chronische Insomnie. Eine Schlafstörung kann verschiedene Ursachen haben:

- **zuviel Alkohol:** Alkohol ist eine der häufigsten Ursachen von Schlafstörungen. Viele Menschen schlafen zwar schneller ein, wenn sie Alkohol getrunken haben, aber der Schlaf ist dann viel weniger erholsam. Wer weniger Alkohol trinkt, schläft also besser und ist erholt.
- **Schlafwandeln, Albträume, Sorgen und Ängste.**
- **Schnarchen und Atembeschwerden:** Falls du schnarchst oder eines deiner Geschwister, mit denen du dir ein Zimmer teilst, wachst du möglicherweise nachts immer wieder auf.

- **Zähneknirschen:** Es könnte auch sein, dass du nachts mit den Zähnen knirschst und deswegen nicht so gut schläfst. Dies wird Bruxismus genannt.

Dauernde Schlafstörungen können auch ein Hinweis auf eine Erkrankung sein. Wenn du und deine Eltern unsicher seid, woher deine Schlafprobleme kommen, kannst du mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen. Gemeinsam könnt ihr herausfinden, warum du nicht so gut schläfst.

Wahrscheinlich haben deine Schlafprobleme aber keine medizinische Ursache. Was du dann gegen deine Schlafprobleme tun kannst, erfährst du in den nächsten Abschnitten.

### Was kann ich tun, um wieder besser zu schlafen?

Vieles, was du vielleicht abends noch tust, kann dich aufwühlen und verhindern, dass du bald einschlafen kannst. Wenn du etwas gegen deine Schlafprobleme tun willst, kannst du versuchen, solche Dinge abends zu vermeiden. Helfen könnte beispielsweise

- eine Weile vor dem Schlafengehen nur noch leise Musik zu hören und nicht mehr zu telefonieren oder am Computer oder Handy zu spielen,
- abends eher Getränke wie Wasser, Kräutertimo, Saftschorle oder Früchtetee zu trinken und keine anregenden Getränke wie Cola, Energiedrinks, Kaffee, schwarzen oder grünen Tee,
- vor dem Schlafengehen nicht zu rauchen, da das Nikotin in Zigaretten anregend wirken kann,

- anstrengenden Sport eher am frühen Abend zu treiben statt kurz vor dem Schlafengehen.

Es kann außerdem helfen, dir nicht zu viele Sorgen zu machen, wenn es einmal länger dauert bis du einschläfst oder wenn du nachts aufwachst. Diese Sorgen können nämlich auch vom Schlafen abhalten. Vielleicht schläfst du auch besser, wenn du

- dafür sorgst, dass dein Zimmer ruhig und dunkel ist,
- regelmäßig um die gleiche Zeit schlafen gehst,
- noch einmal aufstehest, wenn du nicht einschlafen kannst,
- das Bett nur zum Schlafen benutzt, nicht zum Lesen, Fernsehen oder Essen, und
- morgens immer zur selben Zeit aufstehest.

### Was ist, wenn meine Eltern mit mir darüber streiten, wann Schlafenszeit ist?

Eltern und Kinder sind oft verschiedener Meinung, wenn es darum geht, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen. Auf der einen Seite ist es wichtig, dass du einen regelmäßigen Schlafrhythmus hast und ausreichend Schlaf bekommst. Denn wenn du spät ins Bett gehst und schon um acht Uhr in der Schule sein musst, wirst du morgens noch müde sein und dich nur schlecht konzentrieren können.

Auf der anderen Seite braucht nicht jeder Mensch gleich viel Schlaf. Du wirst selbst merken, ob du lange genug geschlafen hast, um dich morgens erholt und ausgeschlafen zu fühlen. Wenn du das Gefühl hast, dass du mit weniger

Schlaf auskommst, als deine Eltern vermuten, solltest du mit ihnen darüber sprechen.

### Was kann ich tun, wenn mein Schlaf nicht besser wird?

Wenn deine Schlafprobleme dich belasten und du oft müde und schlapp bist, kannst du verschiedene Behandlungen ausprobieren, die dir helfen könnten.

#### *Gedankenmuster verändern*

„Wenn ich jetzt nicht einschlafe, nicke ich morgen im Unterricht wieder ein.“ Vielleicht denkst du das auch manchmal. Aber genau solche Gedanken können dich vom Einschlafen abhalten. In einer kognitiven Verhaltenstherapie kann man unter anderem lernen, solche Gedanken zu erkennen und durch realistischere zu ersetzen, zum Beispiel: „Es ist normal, nachts ab und zu wach zu werden. Vielleicht schlafe ich ja doch wieder ein. Und wenn nicht, ist das auch okay.“

Auch wenn du keine solche Therapie machst, kannst du versuchen, dich von Gedanken zu lösen, die dich vom Schlafen abhalten können.

#### *Entspannungstechniken*

Zwei verbreitete Entspannungstechniken, die ebenfalls bei Schlafproblemen eingesetzt werden, sind autogenes Training und progressive Muskelentspannung. Du kannst sie in einem Kurs erlernen und dir teilweise auch selbst beibringen, zum Beispiel mithilfe von Audio-Aufnahmen. Sie brauchen etwas Übung, könnten aber helfen, etwas schneller einzuschlafen, wenn du sie vor dem Schlafengehen anwendest.

Bei der progressiven Muskelentspannung legst du dich hin und konzentrierst dich auf eine bestimmte Muskelgruppe. Zunächst entspannst du die Muskeln, dann spannst du sie für eine Weile an und entspannst sie wieder vollständig. Danach machst du dieselbe Übung mit weiteren Muskelgruppen, bis du deinen gesamten Körper gelockert hast.

Das autogene Training ist eine Art Selbst-Hypnose. Dabei setzt oder legst du dich bequem hin, so dass du deine Muskeln vollkommen locker lassen kannst. Danach sagst du dir im Geiste bestimmte Gedanken immer wieder vor, zum Beispiel „Meine Arme sind schwer“. Dadurch kannst du dich intensiv in verschiedene Zustände wie Schwere, Wärme, Kühle oder Ruhe hineinversetzen.

### **Schlaftabletten**

Wenn du fast gar keinen Schlaf bekommst, kann dir deine Ärztin oder dein Arzt für kurze Zeit ein Schlafmittel verschreiben. Schlafmittel können jedoch viele Nebenwirkungen haben und dich auch tagsüber müde machen. Außerdem machen viele Medikamente, die das Schlafen erleichtern, schon nach kurzer Zeit abhängig. Deshalb darf man sie nicht zu oft nehmen.

Schlaftabletten von anderen – etwa von deinen Eltern – solltest du auf keinen Fall nehmen. Denn nur eine Ärztin oder ein Arzt kann beurteilen, welches Medikament für dich infrage kommt und wie es dosiert werden muss.

### **Quellen und weitere Informationen auf Gesundheitsinformation.de:**

<https://www.gesundheitsinformation.de/schlafstoerungen.2179.de.html>

**Stand:** 22. Februar 2017

**Herausgeber:** Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)



## Glossar

### autogenes Training

Das autogene Training (auto, griech. = selbst; gen, lat. = erzeugen) ist eine Technik, die zu körperlicher und seelischer Entspannung durch eine Art Selbsthypnose führen soll. Wer sich mit dieser Methode entspannt, nimmt zunächst eine bequeme sitzende oder liegende Haltung ein. Danach versucht man durch kurze Formeln, die man sich im Geiste vorsagt, verschiedene Körperstellen wahrzunehmen und ein intensives Gefühl von Schwere, Wärme, Kühle und Ruhe hervorzurufen. Solche Formeln sind etwa „Meine Arme sind schwer.“, „Mein Herz schlägt langsam und gleichmäßig.“ oder „Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt.“

### Biofeedback

Biofeedback ist ein Entspannungsverfahren aus der Verhaltenstherapie. Dabei werden zum Beispiel Puls, Atemfrequenz, Körpertemperatur, Hirnströme und Muskelspannung über Sensoren gemessen und mittels eines Computers hör- und sichtbar gemacht. Im nächsten Schritt soll man lernen, über eine Rückkopplung (Feedback), in der Regel durch Entspannung, diese Werte zu beeinflussen und zu verändern.

### Bruxismus

Bruxismus ist der zahnmedizinische Fachbegriff für Zähneknirschen: ein unbewusstes, in der Regel nächtliches Zusammenpressen und manchmal auch Aufeinanderreiben der Zähne. Dauerhaftes Zähneknirschen schädigt die Zähne, den

Zahnhalteapparat und belastet das Kiefergelenk sowie die Kiefermuskulatur. Es kann außerdem zu Kopf- und Kieferschmerzen führen. Oft sind mit dem Zähneknirschen auch Geräusche verbunden, die die Partnerin oder den Partner möglicherweise beim Schlafen stören. Schlafstörungen, Alkohol, Koffein, Rauchen, bestimmte Medikamente sowie Stress oder Angst können Zähneknirschen fördern. Auch Fehlstellungen der Zähne und ein zu hoher, nicht gut angepasster Zahnersatz können bei der Entstehung eine Rolle spielen.

### Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mehrere typische Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

### Hypnose

Mit Hypnose wird versucht, das Bewusstsein eines Menschen so zu beeinflussen, dass er Teile seiner Wirklichkeit, z. B. Schmerzen, nicht mehr wahrnimmt. Unter Hypnose ist die Aufmerksamkeit eingeschränkt, man reagiert nur auf bestimmte Signale der Therapeutin oder des Therapeuten.

### kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Behandlungsform der Psychotherapie. Ein wesentliches Ziel dieser Therapieform besteht darin, den Patientinnen und Patienten eine andere Sichtweise zu vermitteln, sie beispielsweise darauf hinzuweisen, wo ihnen vielleicht Denkfehler unterlaufen oder wo falsche Vorstellungen zu Erkrankungen beitragen. Kognitive Verhaltenstherapie kann dazu beitragen, dass Patientinnen und Patienten lernen, ihre Situation anders einzuschätzen, und so ihre Symptome als weniger quälend erleben, ihr Verhalten ändern und insgesamt an Lebensqualität gewinnen.

### Muskelentspannung nach

**Jacobson** progressive Muskelrelaxation

Die Muskelentspannung nach Jacobson, auch progressive Muskelrelaxation genannt, ist eine weit verbreitete Methode, durch die schrittweise Entspannung eintreten soll. Bei dieser Technik legt oder setzt man sich bequem hin und konzentriert sich in einer bestimmten Reihenfolge auf einzelne Muskelpartien: Zunächst spannt man sie für eine Weile bewusst an, hält die Spannung kurz und entspannt sie anschließend wieder vollständig. So können die Muskeln im gesamten Körper gelockert werden. Eingesetzt wird die Muskelentspannung bei körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Stress, aber auch als Begleitung einer Verhaltenstherapie oder bei Angststörungen.

### Schlafapnoe

Der Begriff Schlafapnoe bezeichnet kurze Atem-

stillstände während des Schlafs. Treten sie regelmäßig auf und dauern länger als zehn Sekunden, sprechen Medizinerinnen und Mediziner vom Schlafapnoe-Syndrom. Der kurzfristige Sauerstoffmangel lässt den Blutdruck steigen und die Person kurz aufwachen, woran sie sich aber am folgenden Morgen nicht erinnern muss. In der Folge sind Betroffene tagsüber schläfrig und haben Probleme, sich zu konzentrieren.

### Tai Chi

Tai Chi ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die auch chinesisches Schattenboxen genannt wird. Typisch für Tai Chi sind langsame, fließende Bewegungen, die traditionell morgens im Freien geübt werden. Ursprünglich als Selbstverteidigungsstrategie entwickelt, wird Tai Chi heute sowohl in China als auch in der westlichen Welt vornehmlich praktiziert, um die Konzentration zu erhöhen, zu entspannen, die Gesundheit zu fördern und chronische Beschwerden zu lindern.

### Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie (VT) ist ein psychotherapeutisches Verfahren, bei dem es vor allem um die konkrete Lösung von Problemen geht. Sie geht davon aus, dass Verhaltensweisen erlernt und auch wieder verlernt werden können. Indem man an bestehenden Verhaltensmustern arbeitet und sie ändert, versucht man, seelische und soziale Probleme zu lindern und zu beheben. Die Verhaltenstherapie wird häufig bei Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen eingesetzt.

[gesundheitsinformation.de](http://gesundheitsinformation.de) ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.

## Impressum

### **Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Im Mediapark 8  
D-50670 Köln

**Tel.:** +49 (0) 221 - 35685 - 0

**Fax:** +49 (0) 221 - 35685 - 1

**E-Mail:** [info@iqwig.de](mailto:info@iqwig.de)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)



Institut für Qualität und  
Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen