

# GESUNDER SCHLAF

Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen



---

## ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN UND AM MORGEN ERHOLT AUFWACHEN

Für Menschen mit Schlafstörungen erscheint das wie ein unerfüllter Wunsch. Die einen liegen lange wach und finden nicht in den Schlaf, andere wachen in der Nacht häufig auf und wieder andere sind schon lange vor dem Klingeln des Weckers hellwach. Ist es nur eine schlechte Nacht, ist die Schlaflosigkeit kein Problem. Anders sieht es aus, wenn die Schlafstörung mehrmals wöchentlich über Wochen oder Monate auftritt.

Die Betroffenen fühlen sich am Tag müde und erschöpft, sind häufig nervös und gereizt und können sich schlecht konzentrieren.

Autor

**Dr. med. Konstantinos Koutsonasios,**  
Chefarzt

Limes Schlossklinik Fürstenhof

# KOMMEN SIE NACHTS NICHT ZUR RUHE?

Wir brauchen Schlaf, um die Geschehnisse des Tages zu verarbeiten und abzuspeichern. Zudem regenerieren sich Körper und Gehirn während der Ruhephase. Fehlen diese Phasen der Regeneration und Verarbeitung, steigt die geistige und körperliche Erschöpfung. Das schränkt Aktivität und Leistungsfähigkeit im Beruf und in der Freizeit ein.

## SO WEIT MUSS ES NICHT KOMMEN.

Bei anhaltenden Schlafstörungen sollten Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder einem Spezialisten wie einem Psychologen oder Psychiater Hilfe suchen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Schlafstörungen oft Anzeichen oder Begleitsymptome einer körperlichen oder psychischen Erkrankung sind. Daher müssen die Ursachen für die gestörte Nachtruhe in einer ausführlichen Diagnose ergründet und eine individuell passende Behandlung eingeleitet werden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Mal eine Nacht wach zu liegen oder abends nach dem Zubettgehen nicht gleich einzuschlafen, ist völlig normal. Manchmal war der Tag mit vielen neuen Eindrücken einfach zu aufregend, es gab Ärger in der Familie oder im Beruf und die Gedanken daran halten den Schlaf fern. Aber auch Schmerzen, ein Stimmungstief, eine Erkrankung oder viele andere Gründe können dazu führen, dass sich die ersehnte Ruhe nicht einstellen will. Kurzfristige Schlafstörungen treten daher bei fast allen Menschen auf. Sie sind meist harmlos und müssen nicht behandelt werden. Häufig bessern sie sich von allein, sobald die Ursachen behoben sind, das heißt, die belastende Situation, die Schmerzen oder die Erkrankung vorüber ist.

Anders sieht es aus, wenn die Schlafstörungen über mehrere Wochen anhalten und mehrmals pro Woche auftreten. Ein- und Durchschlafstörungen, die über einen Monat lang dreimal pro Woche auftreten, sind ein Hinweis auf eine Insomnie, wie Mediziner die Schlafstörung auch nennen. Die Betroffenen denken vor allem nachts an ihre Schlafstörungen und sorgen sich am Tag, dass es in der nächsten Nacht wieder zu Ein- oder Durchschlafstörungen oder sehr frühem Erwachen am Morgen kommt. Auch die Folgen des unzureichenden Schlafs wie Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Reizbarkeit belasten die Betroffenen. Die Aktivitäten im Alltag werden durch den Schlafmangel eingeschränkt.

**HALTEN DIE SCHLAFSTÖRUNGEN BIS ZU DREI TAGE PRO WOCHE ÜBER EINEN MONAT AN, SOLLTEN SIE IHREN HAUSARZT ÜBER DIE BESCHWERDEN INFORMIEREN UND MIT IHM GEMEINSAM DIE URSACHE FÜR DEN GESTÖRTEN SCHLAF FINDEN.**

Auf dieser Basis kann dann eine passende Behandlung festgelegt werden. Je nach Ursache und Schwere der Schlafstörung kann die Therapie durch den Hausarzt, einen Schlafmediziner, Psychologen oder Psychiater oder in einer Klinik, wie der Limes Schlossklinik, erfolgen.



## MÖGLICHE URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN:

- Stress in der Familie, in der Freizeit oder im Beruf
- Psychische Belastungen oder Erkrankungen wie Burnout, Depression, Angststörungen
- Körperliche Erkrankungen wie Restless-Legs-Syndrom (RLS), chronische Schmerzen zum Beispiel bei Rheuma, Krebserkrankungen, Juckreiz bei Neurodermitis oder Psoriasis, Magen-Darm-, Herz- und Lungenerkrankungen
- Ungünstige Lebensgewohnheiten wie intensiver Sport am Abend, aufregende Filme, Computer- oder Handyspiele oder Romane vor dem Zubettgehen
- Ausführung schlafbehindernder Aktivitäten im Bett z. B. Lesen, Fernsehen oder Arbeiten
- Ungünstige Schlafumgebung, beispielsweise ein zu helles, zu warmes oder zu lautes Schlafzimmer
- Konsum von anregenden Substanzen wie Kaffee, Tee oder auch Alkohol und Drogen
- Medikamente
- Tinnitus



## HINWEISE AUF EINEN GESTÖRTEN SCHLAF:

- Das Gefühl, dass der Schlaf nicht erholsam war
- Unruhiger Schlaf, heftiges Schwitzen und Alpträume
- Müdigkeit, Erschöpfung und Schläfrigkeit am Tag
- Nervosität, verminderte Konzentrationsfähigkeit und mangelndes Durchhaltevermögen

# ZAHLEN UND FAKTEN

85%

der Erwachsenen in Deutschland schlafen nach dem Zubettgehen innerhalb von 30 Minuten ein.

52%

der Erwachsenen kommen auf höchstens sechs Stunden Schlaf pro Nacht.

24%

bleibt mit fünf Stunden oder weniger unter dem empfohlenen Minimum von sechs Stunden Schlaf pro Nacht.

33%

der Erwachsenen in Deutschland beklagt Schlafprobleme.

Quelle: TK-Schlafstudie 2017

Rund **5 MILLIONEN** Menschen in Deutschland (6 Prozent der Bevölkerung) und knapp zehn Prozent der Berufstätigen leiden unter einer klinisch relevanten Insomnie. Darunter werden Ein- und Durchschlafstörungen verstanden, die über mindestens einen Monat lang dreimal pro Woche auftreten. Die Betroffenen denken nachts an ihre Schlafstörungen und sorgen sich am Tag, dass auch die nächste Nacht von Ein- oder Durchschlafstörungen oder sehr frühem Erwachen am Morgen geprägt sein wird. Am Tag kommt es zu Beeinträchtigungen wie Müdigkeit und Erschöpfung.

Nur **16,3 PROZENT** der Berufstätigen, die im Jahr 2016 von einer Insomnie betroffen waren, befanden sich in den vorausgegangenen zwölf Monaten in ärztlicher Behandlung. Bei **13,7 PROZENT** lag die Behandlung länger zurück. (Quelle: DAK-Erwerbstätigenbefragung 2016)

## GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN, DIE AM EIN- ODER DURCHSCHLAFEN HINDERN KÖNNEN:

- Angstzustände
- Niedergedrückte Stimmung/Depression
- Atembeschwerden
- Magenbeschwerden
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Kopfschmerzen/Migräne
- Tinnitus
- Stress
- Restless-Legs-Syndrom (RLS)

# SCHLAF REGENERIERT KÖRPER UND GEIST

Menschen verschlafen etwa ein Drittel ihres Lebens. Das ist aber keineswegs vertane Zeit, im Gegenteil: Schlaf ist lebenswichtig. Der Körper braucht die Ruhezeit, um gesund und leistungsfähig zu sein. Denn Schlaf stärkt das Immunsystem, unterstützt die Zellerneuerung und hilft, die Eindrücke des Tages sowie Gelerntes zu verarbeiten.

Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist allerdings sehr individuell: Einige kommen mit sechs Stunden Schlaf gut aus, andere brauchen zehn Stunden, um sich fit für den Tag zu fühlen. Auch wann Menschen am besten aufstehen, ist individuell verschieden: Die einen wachen früh am Morgen ausgeruht auf und gehen abends gern früh ins Bett, die anderen stehen gern später auf und bleiben abends länger wach. Laut Studien schlafen Menschen in den westlichen Industrienationen im Durchschnitt zwischen sieben und acht Stunden. Wichtig für einen erholsamen Schlaf ist, dass alle natürlichen Schlafphasen in der Nacht mehrmals durchlaufen werden.

## Schlaf ist nicht gleich Schlaf

Im Verlauf einer Nacht folgen mehrere Schlafzyklen aufeinander, die zwischen 90 und 110 Minuten dauern. Jeder dieser Schlafzyklen kann in zwei Formen von Schlaf unterteilt werden: den Non-REM-Schlaf und den REM-Schlaf, der durch schnelle Augenbewegungen unter geschlossenen Lidern – englisch Rapid Eye Movement – gekennzeichnet ist.

Ein Schlafzyklus beginnt mit den vier Phasen des Non-REM-Schlafes: zwei Leichtschlaf- und zwei Tiefschlafphasen. Zu den Leichtschlafphasen, die etwa die Hälfte der nächtlichen Schlafzeit ausmachen, gehören die Übergangsphase zwischen Wachsein und Einschlafen sowie das Einschlafen selbst. Es folgen die beiden Tiefschlafphasen, in denen sich die Muskeln entspannen und keine Augenbewegungen auftreten, und der REM-Schlaf. Tiefschlafphasen und REM-Schlaf nehmen jeweils bei jungen und gesunden Erwachsenen ein Viertel der Schlafzeit in Anspruch. Während des REM-Schlafs werden die Eindrücke des Tages verarbeitet. Neben den raschen Augenbewegungen ist er durch eine starke Muskelentspannung und intensive Träume gekennzeichnet. Entsprechend ist das Gehirn in dieser Schlafphase sehr aktiv und gut durchblutet. Herzschlag und Atemfrequenz variieren stark.

Je nach Dauer des Schlafes werden unterschiedlich viele Schlafzyklen pro Nacht durchlaufen. Dabei überwiegen in den ersten Schlafzyklen die Tiefschlafphasen, gegen Morgen steigt der Anteil des REM-Schlafes. Zudem wachen die meisten Menschen mehrmals während der Nacht auf, ohne sich am Morgen daran zu erinnern.

## Schlafmangel macht krank

EINE GESTÖRTE NACHTRUHE FÜHRT NICHT NUR ZU MÜDIGKEIT UND GEREIZTHEIT AM TAG, SIE KANN AUCH KRANK MACHEN.

Studien haben gezeigt, dass bei chronischen Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt oder Bluthochdruck steigt. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Schlafmangel beim Metabolischen Syndrom und bei Diabetes mellitus ein Risikofaktor sein könnte. Außerdem steigt bei Schlafmangel das Unfallrisiko sowohl am Arbeitsplatz als auch im Straßenverkehr.

## Auch die Psyche leidet

Eindeutig ist der Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und Schlafstörungen. Mehr als die Hälfte aller Schlafstörungen sind Anzeichen oder Begleitsymptome einer körperlichen oder psychischen Erkrankung. Entsprechend haben Betroffene, die unter Schlafmangel leiden, ein erhöhtes Risiko, an einer Depression oder einer Angststörung zu erkranken. Auch die Häufigkeit von Alkohol- und Drogenmissbrauch steigt.

Menschen, die von einer Depression betroffen sind, können häufig schlecht ein- und durchschlafen und wachen am Morgen sehr früh auf. Bei einer Angststörung hingegen ist das Einschlafen oft ein Problem. Bei Burnout kann beispielsweise ständiges Grübeln die Nachtruhe stören. In diesen Fällen ist es wichtig, dass die Betroffenen mit ihrem behandelnden Arzt über die Schlafprobleme sprechen. Nur so kann die Schlafstörung ebenso effektiv behandelt werden wie die psychische Erkrankung. Das ist wichtig, da hier ein enges Wechselspiel besteht und sich die Erkrankungen gegenseitig verstärken können.

# SO WERDEN SCHLAFSTÖRUNGEN DIAGNOSTIZIERT

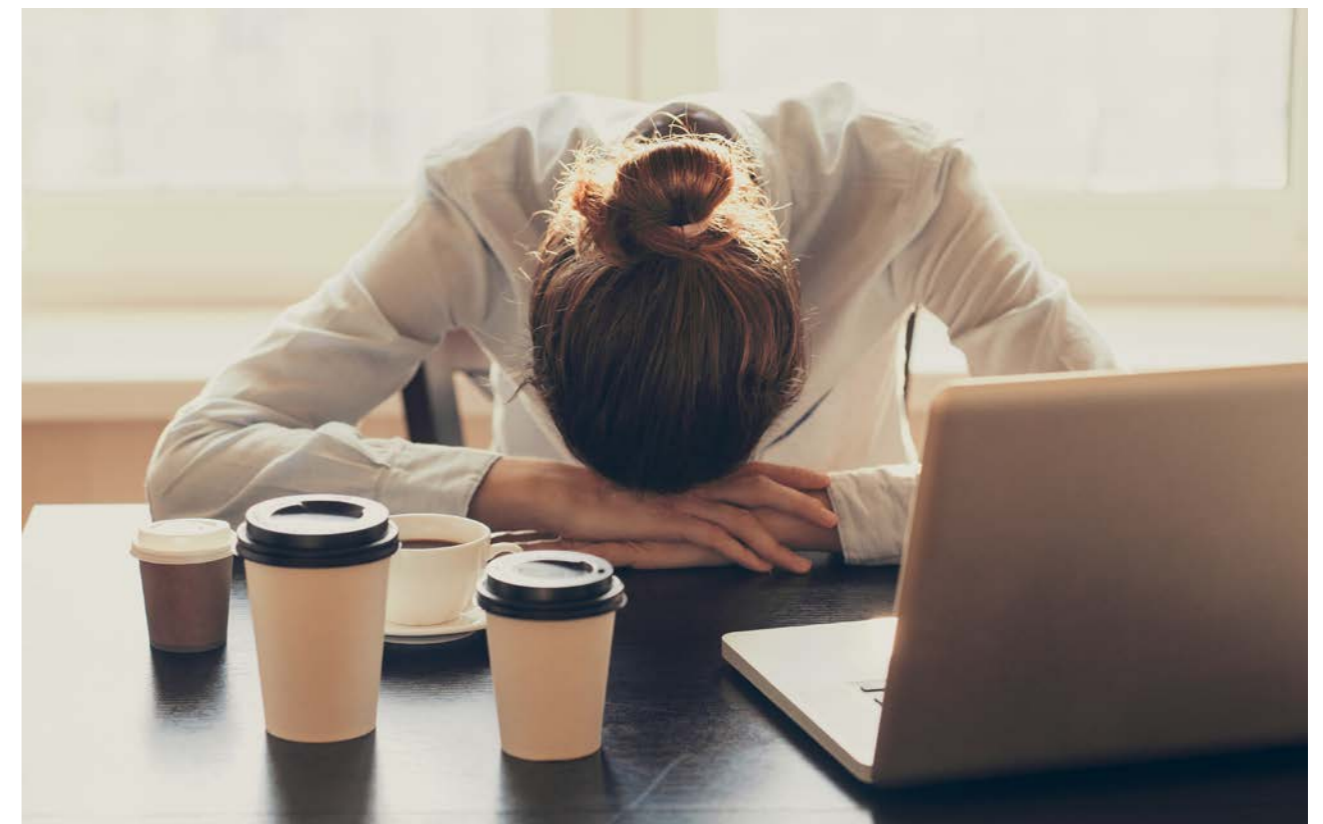
Je nach Kriterien werden mehrere verschiedene Schlafstörungen unterschieden. Daher ist die ausführliche Diagnose durch den Hausarzt oder einen Spezialisten wie einen Psychologen oder Psychiater der erste Schritt hin zur individuell passenden Behandlung.

Dabei stützt sich die Diagnose der Schlafstörung auf das individuelle Erleben des Betroffenen. Da Schlafstörungen sowohl als eigenständige Erkrankung als auch in Folge einer körperlichen oder psychischen Erkrankung auftreten können, wird bei der Diagnose im ersten Schritt nach körperlichen Ursachen geforscht. Liegt keine körperliche Erkrankung vor, wird der Arzt nach psychischen Belastungen und Erkrankungen fragen und dabei auch auf persönliche Faktoren wie eine Neigung, sich über Kleinigkeiten zu ärgern oder Konflikte im Beruf oder Privatleben eingehen.

SCHLAFPROBLEME UND NICHT ERHOLSAMER SCHLAF HABEN VIELE GESICHTER UND BENÖTIGEN EINE INDIVIDUELL ANGEPASSTE BEHANDLUNG.

Im nächsten Schritt rückt der Schlaf selbst in den Mittelpunkt: Es gibt Faktoren, die den Schlaf negativ beeinflussen wie Schichtarbeit, ungünstiges Schlafverhalten oder auch Beschwerden wie ein Restless-Legs-Syndrom, bei dem es zu Missempfindungen und Bewegungsdrang der Beine kommt, oder nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe). Ein Aufenthalt im Schlaflabor kann die Diagnose gegebenenfalls unterstützen.

Viele Fragen, die der Diagnose dienen, lassen sich durch ein Schlaftagebuch, das über sieben oder 14 Tage geführt wird, klären. Darüber hinaus setzen Ärzte verschiedene Fragebögen ein, die helfen, Art und Schwere der Schlafstörung einzuschätzen.



# WIE WERDEN SCHLAFSTÖRUNGEN BEHANDELT?

Die Behandlung von Schlafstörungen ist so vielfältig und individuell wie das Krankheitsbild selbst. Dabei stehen nicht-medikamentöse und medikamentöse Therapien zur Verfügung. Ist eine psychische Erkrankung, beispielsweise eine Depression, eine Angststörung oder ein Burnout, Mitverursacher der Schlafstörung, muss für eine verbesserte Nachtruhe auch diese Erkrankung durch einen spezialisierten Arzt oder in einer Fachklinik behandelt werden. Die Behandlung von Schlafstörungen setzt sich oft aus einer Kombination von Psychotherapie und medikamentöser Behandlung zusammen, die individuell auf die Bedürfnisse des Betroffenen abgestimmt wird.

## Psychotherapie

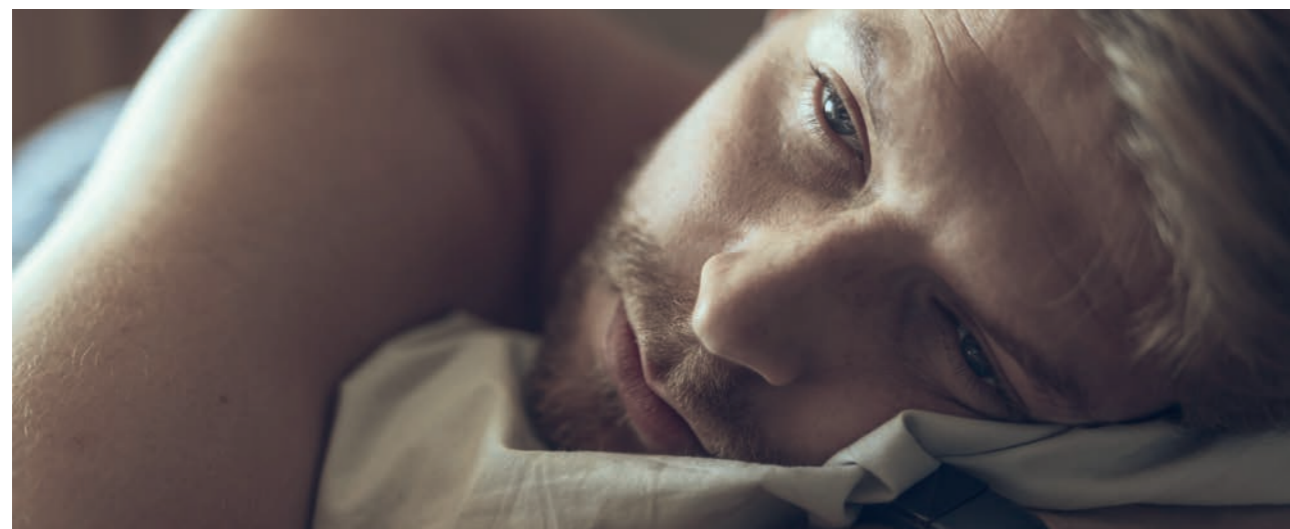
Im Rahmen der Psychotherapie wird bei Schlafstörungen als effektivstes nichtmedikamentöses Verfahren die kognitive Verhaltenstherapie eingesetzt. Bei dieser Methode erhalten die Betroffenen in Einzel- und Gruppengesprächen unter anderem Anleitung zu Entspannungsmethoden und Methoden der Schlaf-Wach-Strukturierung. Hinzu kommen Techniken, mit denen negative Gedanken, Grübeln und Ärger, die vom Ein- und Durchschlafen abhalten, wirkungsvoll gestoppt werden können. Vorträge ergänzen Informationen zu chronischen Schlafstörungen und einer guten Schlafhygiene (s. S. 10, Wie kann ich mir selbst helfen). Darüber hinaus werden die individuellen Auslöser für den nicht erholsamen Schlaf ermittelt und Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität entwickelt.

## Schlafrestriktion

Eine verkürzte Nachtruhe und der Verzicht auf einen Mittagsschlaf oder ein Nickerchen am Tag haben sich bei der Behandlung von Schlafstörungen und Depression bewährt. Der Verzicht auf Schlaf führt zu verstärkter Müdigkeit, die das Ein- und Durchschlafen fördert. Zudem steigt der Anteil des Tiefschlafes. Für diese Maßnahme wird die individuell erlebte Schlafzeit über 14 Tage in einem Tagebuch erfasst und die Schlafdauer auf die durchschnittliche Schlafzeit festgelegt. Die Mindestdauer der Nachtruhe ist nicht kürzer als fünf Stunden. Nach sieben Tagen wird die Wirksamkeit der verkürzten Schlafzeit überprüft. Haben sich die Schlafstörungen gebessert, kann die Schlafzeit um eine halbe Stunde verlängert werden.

## Medikamentöse Behandlung

Die medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen gehört in die Hand des Arztes. Ihm stehen verschiedene verschreibungspflichtige Arzneimittel zur Verfügung. Bei psychischen Erkrankungen kann eine medikamentöse Behandlung dieser Erkrankungen auch positive Auswirkungen auf die Schlafstörungen haben.



„DER GESUNDE SCHLAF IST EINE QUELLE DER ERHOLUNG FÜR UNSERE PSYCHE UND UNSEREN KÖRPER. FÄLLT DIESE WEG, SIND WIR ANFÄLLIGER FÜR PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN. DIESE FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN BEHANDELN WIR DURCH HOCHFREQUENTE EINZELTHERAPIE UND THERAPIE IN KLEINGRUPPEN NACHHALTIG UND INDIVIDUELL.“

Dr. med. Konstantinos Koutsonasios, Chefarzt Limes Schlossklinik Fürstenhof

## DIESE THERAPIEFORMEN KÖNNEN DURCH WEITERE MASSNAHMEN ERGÄNZT WERDEN.

### Stress reduzieren

Stress kann die Nachtruhe empfindlich stören: Das Gefühl, noch Aufgaben erledigen zu müssen, oder der Gedanke, schnell schlafen zu müssen, genügen oftmals, um den Schlaf nachhaltig zu vertreiben. Unruhe und Nervosität tun ihr Übriges, um das Ein- und Durchschlafen zu verhindern. Daher sind alle Maßnahmen, die dazu beitragen, Stress abzubauen, bei der Behandlung von Schlafstörungen hilfreich. Nach der erfolgreichen Therapie stellen sie zudem eine wertvolle Hilfe dar, um einer Rückkehr der Probleme vorzubeugen.

**Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga** helfen dabei, Stress zu reduzieren. Untersuchungen im Magnetresonanztomografen konnten zeigen, dass Meditation das Gehirn positiv beeinflusst: Sie steuert den Belastungen durch Stress entgegen und fördert Hirnregionen, die ausgleichend auf das Stressempfinden wirken.

**Achtsamkeit** verbindet Elemente aus der Meditation, dem Yoga und Wahrnehmungsübungen, um die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken. Ziel ist es, eine offene und akzeptierende Einstellung zu erreichen, die keine Erfahrung vermeidet. Diese Haltung unterstützt es, gelassener mit Stress sowie mit belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen. Diese Gelassenheit trägt dazu bei, besser ein- und durchzuschlafen.

**Sport**, am besten in der Natur, ist ein natürlicher Weg, Stresshormone abzubauen. Stress war lange Zeit überlebenswichtig für den Menschen: In Gefahrensituationen ermöglichte die Ausschüttung von Stresshormonen körperliche Höchstleistungen. In unserem modernen Alltag kommt körperliche Aktivität, die dazu beiträgt, Stresshormone abzubauen, oft zu kurz. Die Folge: Stresshormone bleiben unnatürlich lange im Körper. Sportliche Betätigung schafft hier den notwendigen Ausgleich und unterstützt so dabei, zur Ruhe zu kommen.

Vor dem Einschlafen ist intensiver Sport jedoch nicht zu empfehlen. Ein Spaziergang oder Entspannungsübungen aus dem Yoga hingegen helfen, den Tag ruhig ausklingen zu lassen. Während eines Klinikaufenthaltes unterstützen Sportprogramme die Therapie und helfen, Sport nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

### Healing Environment

Eine ruhige und erholsame Umgebung hat Einfluss auf das psychische und physische Wohlbefinden. Aus den USA kommt die Methode „Healing Environment“, mit der die Umgebungs- und Raumqualität in Kliniken und Versorgungseinrichtungen verbessert werden soll. Viele internationale Studien beweisen den positiven Effekt der Umgebung auf Patienten: Durch eine optimierte Wegführung und ein beruhigendes Farbklima in den Räumlichkeiten kann beispielsweise der Stress vermindert werden. Helle, lichtdurchflutete Räume wirken sich positiv auf die seelische Verfassung aus und betonen den Unterschied zwischen hellem Tag und dunkler Nacht. Für Patienten mit Schlafstörungen sind eine ruhige Umgebung bei Nacht, ein dunkler Schlafraum und eine Raumtemperatur von ca. 18 Grad Celsius eine Unterstützung beim Ein- und Durchschlafen. Die WHO empfiehlt in Patientenzimmern einen Geräuschpegel wie in einer ruhigen Wohnung. So wird ein erholsamer Schlaf gefördert.

Der Ausblick ins Grüne oder der Zugang zur Natur, in Gärten oder Parks wirken wohltuend und entspannend. Patienten, die in einem Zimmer mit Blick in die Natur lagen, zeigten sich insgesamt ausgeglichener und wurden schneller gesund. Darüber hinaus ermöglichen Gärten Spaziergänge und eine aktive Tagesgestaltung, die den Schlaf fördern kann.

### Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit Energie und den Nährstoffen, die er braucht. Für Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, ist es wichtig, abends nicht zu spät zu essen und am Ende des Tages leichte Mahlzeiten zu bevorzugen.

# WIE KANN ICH MIR SELBST HELFEN?

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Daher ist es wichtig, bei Ein- und Durchschlafstörungen, die länger als einen Monat anhalten und dreimal pro Woche auftreten, professionelle Hilfe zu suchen. Ansprechpartner sind der Hausarzt, ein Psychologe oder ein Psychiater. Auch bei Schlafproblemen in Zusammenhang mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen sollte der behandelnde Arzt informiert werden.

Die Schlafumgebung und die Lebensgewohnheiten haben großen Einfluss auf den Schlaf. Daher unterstützen einige einfache Regeln für einen guten Schlaf sowie eine gute Schlafhygiene eine erholsame Nachtruhe. Dazu gehört unter anderem:

- Verzicht auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Cola-Getränke ab der Mittagszeit
- Verzicht auf Alkohol, vor allem zur Unterstützung des Schlafs
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend
- Körperliche Aktivität am Tag
- Zur Ruhe kommen vor dem Zubettgehen, indem auf intensiven Sport und anregende Filme oder Computer- und Handyspiele sowie Romane verzichtet wird
- Einüben eines Einschlafrituals, zum Beispiel einer kurzen Meditation
- Angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer (dunkel, ruhig und nicht zu warm bei ca. 18 Grad Celsius)
- Bei Erwachen in der Nacht nicht auf den Wecker schauen
- Nur bei Müdigkeit und zum Schlafen ins Schlafzimmer beziehungsweise Bett gehen
- Nicht lange wach liegen, sondern kurz aufstehen und bei Schläfrigkeit wieder ins Bett gehen
- Nicht tagsüber schlafen
- Möglichst morgens zur gleichen Zeit aufstehen

Andauernde Schlafstörungen mit rezeptfreien Schlafmitteln aus der Apotheke über längere Zeit selbst zu behandeln, ist keine gute Idee. Oftmals reichen Schlafmittel allein nicht aus, um wieder zu einer erholsamen Nachtruhe zu finden. Darüber hinaus können auch frei verkäufliche pflanzliche Arzneimittel zu einer psychischen Abhängigkeit führen, die es Anwendern unmöglich macht, ohne ihr gewohntes Schlafmittel einzuschlafen. Daher sollte auch der Einsatz von Baldrian- oder Lavendel-Präparaten mit dem Arzt abgestimmt werden.

## WIE KÖNNEN BETROFFENE UNTERSTÜTZT WERDEN?

Die wichtigste Unterstützung für Betroffene ist, neben Verständnis für ihren Leidensdruck, die Ermutigung, sich professionelle Hilfe zu suchen. Darüber hinaus können Freunde und Familie bei der Einhaltung einer guten Schlafhygiene helfen.

### Quellen

#### Literatur:

- Riemann D. et al. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“ (AWMF-Registernummer 063-003), Update 2016. Somnologie 2017; 21: 2–44. DOI 10.1007/s11818-016-0097-x
- Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 27 „Schlafstörungen“
- Berger, Mathias: Psychische Erkrankungen: Klinik Und Therapie – Enhanced eBook. Edinburgh, New York: Elsevier Health Sciences, 2018.
- TK-Schlafstudie 2017
- Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Band 16, Gesundheitsreport 2017, Update Schlafstörungen
- Morin CM et al. (2009) The natural history of insomnia. Arch Intern Med 169:447–453
- Neuer Architektonischer Ansatz: Heilungsfördernde Umgebung. Healing Environment. Health Et Care Managment (2013)

#### Websites:

- Neurologen und Psychiater im Netz; <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/schlafstoerungen/was-sind-schlafstoerungen/>
- <https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-normaler-schlaf.2180.de.html>

#### Fotos Adobe Stock:

- AdobeStock\_292684205.jpeg, © Yakobchuk Olena
- AdobeStock\_199007453.jpeg, © Kittiphan
- AdobeStock\_86398419.jpeg, © Photographee.eu
- AdobeStock\_91263257.jpeg, © kite\_rin
- AdobeStock\_292684289.jpeg, © Yakobchuk Olena
- AdobeStock\_305630861.jpeg, © Maridav

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für mögliche inhaltliche Fehler oder Druckfehler. Informationen zu Gesundheitsthemen sind allgemeiner Art und ersetzen nicht die Beratung oder Versorgung durch einen Arzt. Alle Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Verwertung (auch in Auszügen) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



#### DR. MED. KONSTANTINOS KOUTSONASIOS

Herr Dr. med. Konstantinos Koutsonasios, Chefarzt der Limes Schlossklinik Fürstenhof in Bad Brückenau, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist ausgewiesener Spezialist auf dem Gebiet der Behandlung von seelischen Störungen und Erkrankungen des gesamten psychiatrisch-psychotherapeutischen und psychosomatischen Spektrums. Die Schwerpunkte von Herrn Dr. med. Koutsonasios liegen in der fachpsychiatrischen Versorgung und psychotherapeutischen Behandlung, welche verhaltenstherapeutisch ausgerichtet ist. Des Weiteren forschte Dr. med. Koutsonasios im Bereich der frühen Erkennung von präsuizidalen Affekten und der Suizidprävention. Zum Thema Verhalten bei akuter Suizidalität im Notdienst hält Dr. med. Koutsonasios regelmäßig Seminare.

#### LIMES SCHLOSSKLINIKEN GRUPPE

Die Limes Schlosskliniken Gruppe hat sich mit exklusiven Privatkliniken für psychische und psychosomatische Gesundheit auf die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. Die Klinikgruppe bietet ihren Patienten eine heilsame und medizinisch erstklassige Umgebung, in welcher der Mensch als individuelle Persönlichkeit im Mittelpunkt steht.

