
Schlafstörungen sind vielfältig und können in Form von Ein- und Durchschlafstörungen sowie Früherwachen erscheinen.

Schlaf

Normaler Schlaf



Einfach schlafen?

„Man legt sich abends hin, schläft sofort ein, schläft acht Stunden durch und steht am nächsten Tag frisch und ausgeruht auf“ – So oder so ähnlich klingt die Vorstellung von „normalem Schlaf“, die viele Menschen haben. Leider sieht die Realität häufig deutlich anders aus – und das auch, wenn keine Schlafstörung vorliegt!

Schlaf läuft in verschiedenen Phasen ab, in denen unterschiedliche Hirnaktivitäten stattfinden und die unterschiedlich lang und tief sind. Es werden vier Phasen unterschieden, die jeder Mensch pro Nacht mehrfach durchläuft. Ein Schlafzyklus dauert ca. 80-110 Minuten, und in einer „normalen“ Nacht kommt es zu vier bis fünf Zyklen.

Schlafphasen

Die Schlaftiefe nimmt von Phase zu Phase zu, mit Ausnahme der Schlafphase 4, der REM-Phase. Hier kommt es zum Auftreten der klassischen Augenbewegungen, den rapid eye movements, nach denen diese Phase benannt wurde. In dieser Phase träumt der Mensch (auch wenn nicht alle Träume erinnert werden) und befindet sich von der Schlaftiefe her dicht unter der Bewusstseinsgrenze, also sehr dicht am Aufwachen. Häufig kommt es auch zum kurzen Erwachen und einer unterschiedlich langen Phase bis zum erneuten Einschlafen. Es ist also auch bei „normalem“, gesunden und ungestörten Schlafmöglich, mehrfach pro Nacht zu erwachen.

N1	N2	N3	REM
1-7min	10-25min	20-40min	20-25% Gesamtschlaf
Kleine, schnelle Wellen	Schlafspindeln/ K-Komplexe	Spindeln mit hoher & langsamer Amplitude	Kleine, schnelle Wellen mit niedriger Amplitude
		„tiefer, delta Schlaf“	„aktiver Schlaf“

Die meisten Menschen benötigen pro Nacht etwa sieben bis neun Stunden Schlaf, Langschläfer bis zu 11 Stunden, Kurzschläfer nur vier bis sechs Stunden. Es ist wichtig, das eigene Schlafbedürfnis und den eigenen Biorhythmus zu kennen.



Schlaf

Mittagsschlaf

Auch wenn es in unserer Kultur eher unüblich ist nach dem Mittagessen ein Nickerchen zu machen, ist es, vor allem in heißeren Gebieten, normal. In z.B. Spanien schließen in der Nachmittagszeit die Läden, da die Menschen siesta, also Mittagsruhe, machen. Dieser Mittagsschlaf findet meist während der heißesten Zeit des Tages und nach dem Mittagessen statt, wenn der Körper schläfrig ist.

Meist dauert der Mittagsschlaf etwa 20-60 Minuten, um nicht in den Tiefschlaf zu verfallen. Denn dann fühlt man sich häufig ausgelaugter als zuvor.

Auch für Menschen, die Probleme beim Einschlafen oder mit dem Durchschlafen haben, kann der Mittagsschlaf sinnvoll sein, da dort Erholung nachgeholt werden kann. Allerdings kann es auch sein, dass man dadurch nachts schlechter schläft. Auch hier ist die Devise, dass es auf den Einzelnen ankommt und kein Mensch gleich ist. Jeder fühlt selbst, ob er von einem Mittagsschlaf profitiert oder ob es seine Schlafprobleme nur noch intensiviert.

Schlafstörungen

Ungefähr 25-30% der Erwachsenen leiden an vielfältigen Schlafstörungen, die in Form von Ein- und Durchschlafstörungen sowie Früherwachen erscheinen. Zusätzlich berichtet einer von fünf Erwachsenen von einer schlechten Schlafqualität (Schlack et al., 2013). Auch ein übermäßiges Schlafen ist möglich. Viele Medikamente und Genussmittel wirken sich auf den Schlaf aus, indem sie ihn verlängern oder verkürzen oder die Schlafarchitektur (Phasenverlauf) verändern. Schlafstörungen sind vielfältig und können in Form von Ein- und Durchschlafstörungen sowie Früherwachen erscheinen. Auch ein übermäßiges Schlafen ist möglich. Viele Medikamente und Genussmittel wirken sich auf den Schlaf aus, indem sie ihn verlängern oder verkürzen oder die Schlafarchitektur (Phasenverlauf) verändern. Etwa die Hälfte der Menschen nach einer erfolgreichen Tumorthherapie berichten von Schlafstörungen (Savard et al., 2001); die meisten von Ihnen Lungen- und Brusttumorpatienten (Davidson et al., 2002).

Schlafhygiene

Sehr viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. Diese reichen von Ein- oder Durchschlafstörungen über Früherwachen bis hin zu Kombinationen aller drei. Ein gesunder und ausreichender Schlaf ist jedoch eine Grundlage für psychisches und körperliches Wohlbefinden. Gerade im Rahmen von psychischen Erkrankungen sind Schlafstörungen sehr häufig, weshalb es wichtig ist, begleitend zu Therapie Maßnahmen zur Förderung eines gesunden und erholsamen Schlafes zu ergreifen. Nachfolgend finden Sie einige Regeln, deren Beachtung die Schlafqualität oft bedeutend erhöhen können. Nehmen Sie sich Zeit für die Lektüre und wenden Sie sich mit Fragen an Ihre Therapeutin, die Ihnen Hilfestellung zur Umsetzung geben kann.

Ernährung

Koffein

Die Reaktionen des Körpers auf die Einnahme von Koffein sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Allgemein kann jedoch gesagt werden, dass Koffein anregend auf das zentrale Nervensystem wirkt und deshalb das Einschlafen erschweren kann. Reagieren Sie empfindlich auf Koffein, sollten Sie dessen Einnahme am Abend vermeiden. Koffein ist in Kaffee, schwarzem und grünem Tee, sowie in Cola, Kakao und einigen Schokoladesorten enthalten.

Nikotin

Hier gelten die gleichen Regeln wie für die Einnahme von Koffein, denn auch Nikotin wirkt anregend auf das zentrale Nervensystem. Versuchen Sie daher, das Rauchen am Abend zu reduzieren oder ganz einzustellen.

Alkohol

Einige Menschen neigen dazu, Alkohol als Schlafmittel einzusetzen. In der Tat beschleunigt Alkohol das Einschlafen, jedoch ist der Effekt meist nur gering. Zudem wird die Schlaf-tiefe beeinflusst, der Schlaf bleibt „oberflächlicher“ und es kann zu mehrfachem nächtlichen Erwachen kommen. Insgesamt reduziert sich also die Schlafqualität.

Appetitzügler

Auch Appetitzügler wirken anregend auf das zentrale Nervensystem und können somit das Einschlafen erschweren. Generell ist von der Einnahme von Appetitzüglern abzuraten, da diese erhebliche Nebenwirkungen haben können (Tachykardie, Hypertonie, Herzklappenschädigungen).

Schlafmittel

Schlafmedikation wurde entwickelt, um positiv auf Ein- und Durchschlafen zu wirken. Sie können kurzfristig eingesetzt werden, um Entlastung in schwierigen Situationen zu bringen. Jedoch sollten sie auf keinen Fall längerfristig eingenommen werden, aufgrund der Abhängigkeitsgefahr und unerwünschter Nebenwirkungen, wie bspw. die in den nächsten Tag hinein reichende Müdigkeit („hangover“), oder der Einfluss auf die natürliche Schlafstruktur.

Mahlzeiten

Abends oder kurz vor dem Schlafengehen sollten keine schweren Mahlzeiten eingenommen werden. Auch hier ist die individuelle Reaktion des Körpers unterschiedlich, allgemein gesagt kann die Schlafqualität jedoch negativ beeinträchtigt sein, da die Magen- und Darmaktivität sich erhöhen und der Schlaf unruhiger wird. Ein kleiner Imbiss vor dem Schlafengehen kann dagegen das Einschlafen auch erleichtern. Hierbei kann es sich um ein Glas Milch, eine halbe Scheibe Brot oder eine kleine Schale Müsli handeln.



Lifestyle

Sport

Regelmäßige körperliche Aktivität (wenigstens zweimal wöchentlich) wirkt sich positiv auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus. Auch die Wirkungen auf den Schlaf sind positiv, da es zu einer Erhöhung des Tiefschlafanteils kommt. Jedoch sollte der körpereigene Biorhythmus beachtet werden, doch unabhängig davon, ob sie Früh- oder Spätsportler sind, sollte körperliche Betätigung vor dem Einschlafen vermieden werden. Die Aktivierung des Körpers vor dem Schlafengehen kann zu Einschlafschwierigkeiten führen.

Aktivitäten vor dem Schlafengehen

Abgesehen vom Sport sind auch andere geistig oder körperlich anregende Aktivitäten vor dem Schlafengehen nicht empfehlenswert. Verzichten Sie auf schwere körperliche oder geistige Betätigung und lassen Sie den Abend ruhig ausklingen.

Schlafen am Tag

Viele Menschen mit Schlafstörungen schlafen tagsüber, um das Defizit der Nacht auszugleichen. Hiervon sollten Sie unbedingt absehen, denn Tagesschlaf wirkt sich sehr negativ auf die nächste Nacht aus. Durch das Weglassen von Schlafzeiten am Tag erhöhen sich Müdigkeit und Schlafdruck in der nächsten Nacht und das Einschlafen wird erleichtert.

Schlafzimmer

Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer ausreichend abdunkelbar ist oder verwenden Sie eine Schlafmaske. Achten Sie auch darauf, Lärmquellen zu vermeiden oder denken Sie über das Tragen von Ohrstöpseln nach. Wichtig ist darüber hinaus die Temperatur im Schlafzimmer, die bei etwa 15°C bis 18°C liegen sollte. Anfangs wird Ihnen das vielleicht frisch vorkommen, auf Dauer ist eine niedrigere Temperatur jedoch schlaffördernd.

Bett

Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und für sexuelle Aktivitäten, und führen Sie alle anderen Aktivitäten an anderen Orten durch. Viele Menschen neigen dazu, im Bett zu essen oder fern zu sehen. Somit wird das Bett zum Signal für verschiedene Aktivitäten und Ihr Körper wird mit entsprechender Wachheit darauf reagieren. Nutzen Sie Ihr Bett also ausschließlich zum Schlafen, und es wird wieder ein Hinweisreiz für Müdigkeit werden. Legen Sie sich anfangs nur ins Bett, wenn Sie auch wirklich müde sind.

Regelmäßigkeit

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus wirkt sich positiv auf das Ein- und Durchschlafen aus. Erwägen Sie daher, auch am Wochenende früh aufzustehen und früh schlafen zu gehen. Hierbei ist zu bedenken, ob dies zu Ihrem Lebensstil passt.

Fatigue

Was ist Fatigue?

Fatigue ist die Bezeichnung für eine besonders schwere Form von Müdigkeit und Erschöpfung. Besonders in der Krebstherapie kann es häufig zu Fatigue kommen. Man muss nicht nur mit den körperlichen Symptomen und Therapien umgehen, sondern auch seelisch die Diagnose verarbeiten. Häufig fühlen sich Patienten auch durch viel Ruhe, Schlaf und Erholung nicht besser und sind immer noch müde und kraftlos.

In der Regel entscheidet man zwischen akuter und chronischer Fatigue. Im Gegensatz zu chronischer Fatigue, hält akute Fatigue kürzer an, und ist in der Regel auf eine Ursache zurückzuführen und kann durch Schlaf und Erholung gemildert werden.



Was sind die Ursachen für Fatigue?

Die genaue Ursache von Fatigue ist noch nicht klar. Gerade zum Beispiel eine Chemotherapie kann sich extrem auf den Körper auswirken und der Patient fühlt sich müde und schlapp. Fatigue kann allerdings auch bei Patienten auftreten, die ihre Therapie beendet haben.

Eine weitere mögliche Ursache ist die Schlafqualität. Zu wenig erholsamer Schlaf kann zu Fatigue führen.

Was kann man dagegen tun?

Auch die Behandlungsmöglichkeiten von Fatigue sind vielfältig und in vielen Fällen bedeutet das viel Geduld für Patient und Arzt, da nicht jeder Ansatz zu jedem passt. Eine Grundlage sollte ein gesunder Lebensstil bieten: Gesunde Ernährung, genug Schlaf und Bewegung.



Mein persönliches Schlafritual

Der menschliche Körper gewöhnt sich schnell an Rituale und reagiert emotional entsprechend auf diese. Es empfiehlt sich also, ein „Schlafritual“ zu entwickeln und jeden Abend vor dem Schlafengehen durchzuführen. So wird Ihr Körper dieses Ritual mit dem Schlafengehen koppeln und mit Müdigkeit reagieren. Als hilfreich erwiesen hat sich hier, eine beliebige Anzahl von Aktivitäten in der gleichen Reihenfolge jeden Tag unmittelbar vor dem Schlafengehen durchzuführen, beispielsweise ein kurzer Spaziergang, lesen, Tee trinken, Atem- oder Entspannungsübungen, Musikhören, Körperhygiene.

Uhrzeit	Aktivität

Schlafstagebuch

Alle Erinnerungen an den Schlaf und das, was während und vor und nach dem Schlaf passiert, sind wenig reproduzierbar. So können wir uns schon nach kurzer Zeit nicht mehr an unsere Träume erinnern. Auch Schlafstörungen oder kurze Wachphasen während der Nacht sind oft nur noch am Folgetag zu erinnern. Damit die Diagnose einer Schlafstörung fundiert gelingen kann, ist es erforderlich, genau zu betrachten, wie der Schlaf gewesen ist. Dafür ist das Schlafstagebuch gedacht.

Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, machen Sie einen Strich. Je sorgfältiger Sie die Auswertung durchführen, umso besser. Ganz wichtig ist es, dass Sie Tage, an denen Sie Eintragungen vergessen haben, nicht aus dem Gedächtnis nachtragen! Wenn so etwas passiert, ist es besser, einfach den ganzen Tag zu streichen.

Morgenprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eingeschlafen nach	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.
Aufgewacht während Nacht?	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Aufgestanden um	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR
Befinden nach dem Aufstehen?	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
Bewertung Schlaf insgesamt:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️

Abendprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eingeschlafen nach	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Aufgewacht während Nacht?	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Aufgestanden um	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Befinden nach dem Aufstehen?	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
Bewertung Schlaf insgesamt:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️

