

Schlafstörungen: Ursachen und Folgen

Erholsamer Schlaf ist **Grundvoraussetzung** für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Während des Schlafes kommt es zu wichtigen Erholungsvorgängen. Dies betrifft Wachstum und Regeneration, aber auch das Immunsystem wird während des Schlafes gestärkt. Gestörter Schlaf dagegen führt zu einem geschwächten Immunsystem, welches zu ernsthaften Erkrankungen führen kann. Auch Verdauung und unser Herz-Kreislaufsystem benötigen die nächtliche Ruhephase. Nicht ausreichender Schlaf kann zu Übergewicht führen. Unsere geistige Leistungsfähigkeit benötigt ausreichenden Schlaf. Unser Gehirn wiederholt Lernvorgänge während des Schlafes.

Ist der Schlaf gestört, führt dies nicht nur zu einer Beeinträchtigung der Befindlichkeit, sondern es kann auch **fatale Folgen** haben, sowohl unmittelbar als auch langfristig. Hierzu gehören Leistungsminderungen, Unfälle, chronische körperliche und psychische Erkrankungen.

Stress und Fehlverhalten tragen wesentlich zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen bei. Gerade die **heutigen Lebensumstände** mit ihren vielfältigen, hohen und teilweise sehr einseitigen Anforderungen in Beruf und Alltag überfordern häufig die Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen und ein gestörtes Schlafverhalten kann die Folge sein.

Einschränkungen oder Störungen des Schlafes führen nicht nur zu Fehlern und Unfällen, sondern können auch **gravierende Gesundheitsstörungen** zur Folge haben. Ursachen der Ein- und Durchschlafstörungen sind vor allem in einer erhöhten inneren Anspannung und einem falschen Umgang mit unserem Schlafbedürfnis zu finden, die auch durch unseren Lebensstil verursacht werden.

Unregelmäßige Schlafzeiten, verkürzte Schlafdauer und nicht erholsamer Schlaf sind die Folge. Hier findet sich dann ein fünffach höheres Risiko eine depressive Erkrankung oder eine Angststörung zu entwickeln. Patienten mit diesen Schlafstörungen werden mehr als doppelt so häufig wegen einer organischen Erkrankung behandelt. Doppelt so viele Personen mit Tagesmüdigkeit verursachen Unfälle im Vergleich zu Personen, die nicht unter Tagesmüdigkeit leiden. Die Bedeutung des Schlafes wird in unserer Leistungsgesellschaft oft unterschätzt.

Unzureichende Informationen über den gesunden Schlaf, ungünstige Schlafgewohnheiten und falsche Erwartungshaltungen tragen ebenfalls einen erheblichen Teil zur Entstehung einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung bei. Weiterhin fühlen sich bereits diagnostizierte und behandelte Patienten mit ihren Schlafproblemen »allein gelassen« und benötigen weitergehende **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Zur Vorbeugung von Schlafstörungen ist es erforderlich, rechtzeitig geeignete Informationen über den gesunden und gestörten Schlaf zur Verfügung zu stellen und gezielte Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress zu erlernen. Ebenso ist es erforderlich, auch bereits diagnostizierten Patienten mit Schlafstörungen weitere Anleitungen für den Umgang mit ihrem gestörten Schlaf zu geben, um ein Wiederauftreten, eine Verstärkung und **Chronifizierung** zu verhindern. Dies betrifft das ganze Spektrum der Schlafstörungen, da ein verbesserter Umgang mit dem Schlaf auch bei Schlafstörungen wie Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom oder Narkolepsie erforderlich ist.

Ist der Schlaf gestört oder möchte man seinen Schlaf lediglich nur verbessern, dann ist zuerst einmal Selbsthilfe gefragt. Als **wichtigste Schritte** bei der Selbsthilfe sind die Information über geeignete Literatur und schlafhygienische Maßnahmen zu nennen. Erst wenn diese Maßnahmen nicht helfen und die Schlafstörungen bereits seit einigen Monaten auftreten und auch das Tagesgeschehen deutlich beeinträchtigen, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

*Prof. Dr. Jürgen Zulley, Dipl. Psychologe
Schlafmedizinisches Zentrum
Universität und Bezirksklinikum Regensburg
Universitätsstraße 84
D-93042 Regensburg
Tel.: 0941 9411500
Fax: 0941 9411505
E-Mail: juergen.zulley@medbo.de
www.schlaf-medizin.de*