



Dieter Riemann

Ratgeber Schlafstörungen

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage

 hogrefe

hat jeder einmal erlebt und ist per se kein Anlass zur Sorge. Schlafstörungen jedoch, die über einen Zeitraum von Wochen, Monaten oder sogar Jahren anhalten, werden für die Betroffenen sehr belastend. Störungen des Schlafes können die verschiedensten Ursachen haben und je nach Diagnose erfolgt die Wahl der Behandlung.

In der Zwischenzeit wissen wir aus vielen wissenschaftlichen Studien, die in der Allgemeinbevölkerung und in Hausarztpraxen durchgeführt wurden, dass in den westlichen Industrieländern fast jeder fünfte Erwachsene an ausgeprägten und chronischen Schlafstörungen leidet. Diese hohe Zahl

an schlafgestörten Menschen findet ihren Widerhall darin, dass die Schlafmittel (Fachbegriff: Hypnotika) zu den am meisten verordneten Medikamenten gehören. Wir wissen aber auch, dass die chronische Einnahme von Schlafmitteln selbst ein gesundheitliches Risiko darstellt, da viele Schlafmittel nicht nur psychisch, sondern auch körperlich abhängig machen können. Zudem führt insbesondere bei älteren Menschen die durch diese Medikamente herbeigeführte Schwächung der Muskelspannung dazu, dass es nachts zu Stürzen, etwa Brüchen des Oberschenkelhalses, mit weitreichenden Komplikationen kommen kann.

Die meisten Laien verstehen unter dem Begriff Schlafstörung die Schwierigkeit, ein- und/oder durchzuschlafen bzw. häufiges nächtliches Erwachen oder auch zu frühes Erwachen am Morgen, ohne danach wieder Schlaf zu finden. Die Schlafmedizin (= das Fach, das sich mit den Schlafstörungen beschäftigt) hat inzwischen große Fortschritte gemacht. Es ist jetzt bekannt, dass es viele verschiedene Formen des gestörten Schlafs gibt. Dazu gehören die *Insomnien* (= zu wenig Schlaf), die *Hypersomnien* (= zu viel Schlaf ¹⁹¹ bzw. ausgeprägte Tagesmüdigkeit und -schlÄfrigkeit), die *Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen* (= Schlafstörung als Folge von Schichtarbeit oder

Zeitzoneflügen) sowie die sogenannten *Parasomnien* (= Schlafwandeln, nächtliches Hochschrecken, Alpträume etc.).

Im vorliegenden Ratgeber wird vorrangig auf die Insomnien eingegangen. [Tabelle 1](#) zeigt die verschiedenen Formen der Schlafstörungen, wie sie in der ICD-10 (Internationales Ordnungs- und Diagnosesystem aller Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation) vorgeschlagen werden. Die anderen Formen der Schlafstörungen sollen einleitend kurz dargestellt werden, da es unter Umständen schwierig sein

kann, sie von den Insomnien abzugrenzen.

Tabelle 1: Klassifikation der Schlafstörungen nach ICD-10

Nicht organische Schlafstörungen	F51.0 Nicht organische Insomnie F51.1 Nicht organische Hypersomnie F51.2 Nicht organische Störung des Schl Wach-Rhythmus F51.3 Schlafwandeln F51.4 Pavor nocturnus F51.5 Alpträume F51.8 Andere nicht organische
---	--