

# Schlafstörungen

## Dr. Norman Schmid

Klinischer- und Gesundheitspsychologe  
Biofeedback-Therapeut

Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG

PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

Dr. Schmid



Dr. Schmid

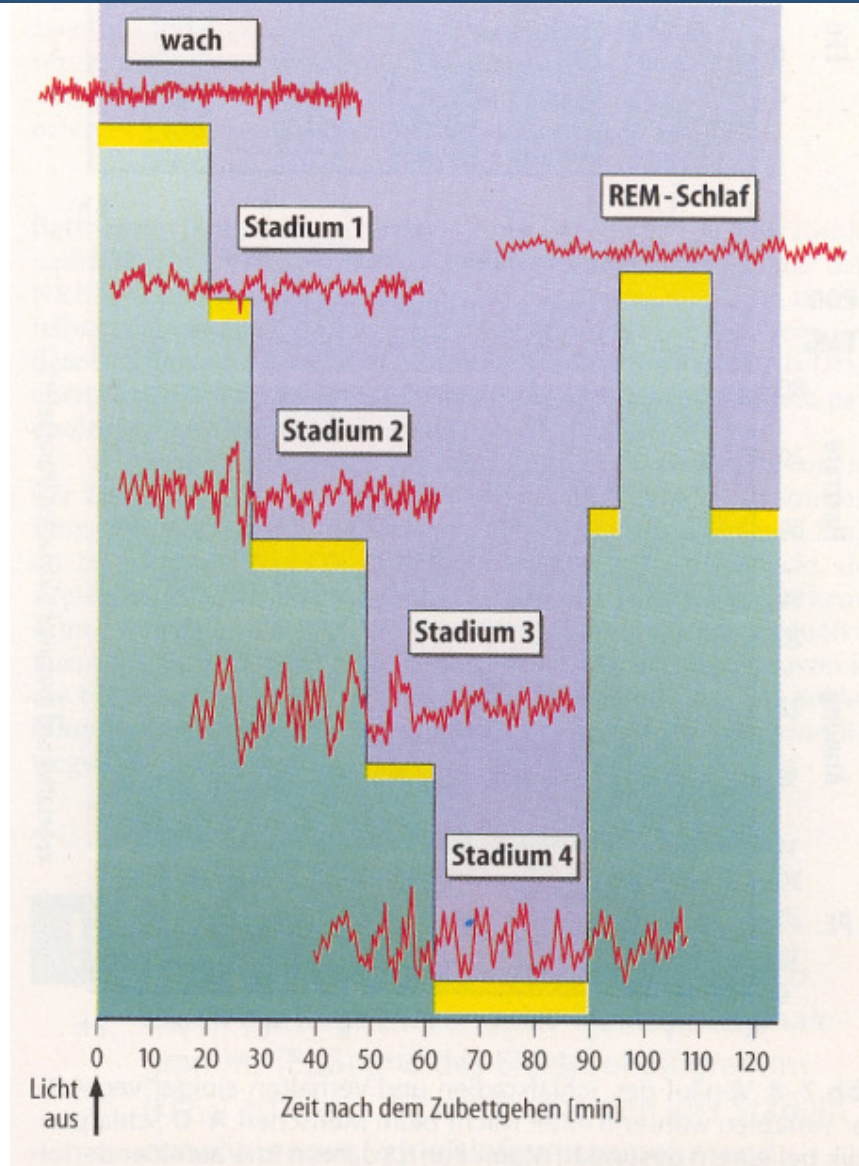
HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG

PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Der normale Schlaf

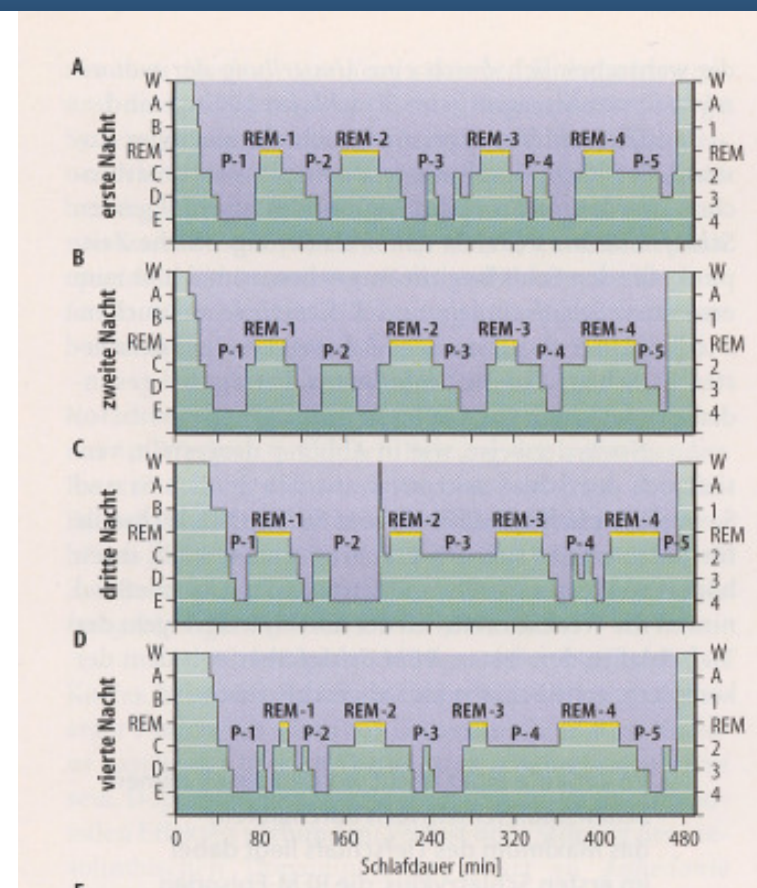
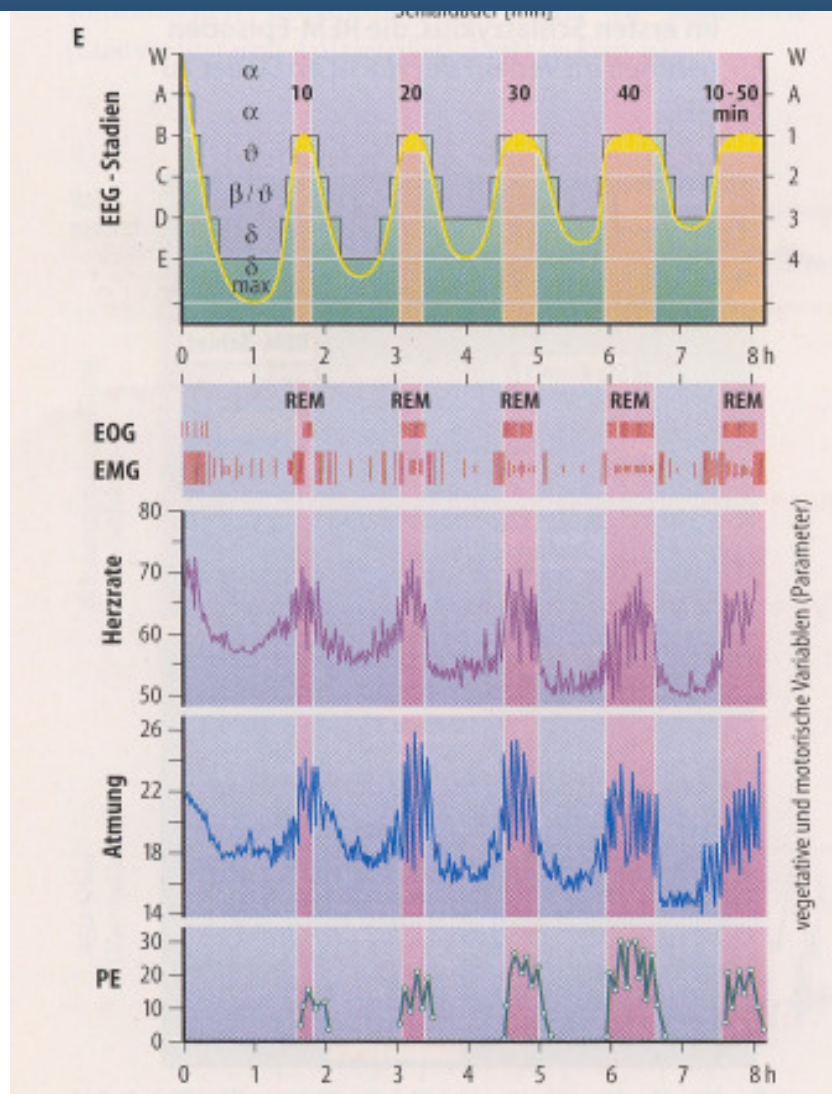


# Die Schlafstadien



3

# Die Schlafstadien



# Der Traum

„Tschuang Tse träumte, er sei ein Schmetterling  
und wüsste als solcher nichts von sich als Mensch.

Nach dem Erwachen fragt er sich:

„War ich ein Mensch, der träumte er sei ein Schmetterling,  
oder bin ich jetzt ein Schmetterling,  
der träumt, er sei ein Mensch?“

(Dschiang Dsi)

# Die Häufigkeit von Schlafstörungen

- Häufigkeit
  - fast jeder Zweite klagt über Schlafbeschwerden
  - fast doppelt so viele Frauen über 40 klagen über Schlafbeschwerden im Vergleich zu Männern
  - jeder Dritte gibt an, schlecht zu schlafen und tagsüber zu wenig erholt zu sein
  - jeder Vierte hat Abends Probleme beim Einschlafen
  - Jeder Zehnte hat starke Schlafstörungen; davon suchen nur ca. 50% Hilfe auf
  - Die Folgekosten durch Schlafstörung und Übermüdung (Unfälle, etc.) werden auf 10 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt (für Deutschland)

# Folgen von Schlafstörungen

- Folgen
  - Verringeretes Wohlbefinden
  - Tagesmüdigkeit
  - Einbußen in der Leistungsfähigkeit
  - Erhöhte Fehleranfälligkeit
    - Verlangsamte Reaktionszeiten
    - Reduzierte Aufmerksamkeit
    - Gedächtniseinbußen
  - reduzierte Motivation
  - reduzierte Gelassenheit, Nervosität
  - depressive Stimmung
  - Psychosomatische Beschwerden

# Folgekosten von Schlafstörungen

- Folgekosten
  - Die Folgekosten durch Schlafstörung und Übermüdung (Unfälle, etc.) werden auf 10 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt (für Deutschland)
  - Die betroffenen Personen geben pro Jahr ca. 200 Millionen Euro für Behandlungen und Selbsthilfe aus (für Deutschland)
  - in Deutschland zahlen die Krankenkassen ca. 160 Millionen Euro für Schlaftabletten pro Jahr
  - 45% der Patienten geben an, daß die Schlafmittel nicht helfen, nehmen diese aber trotzdem weiter

# Einteilung der Schlafstörungen

- Nichtorganische Schlafstörungen
- Organische Schlafstörungen
  
- Primäre Schlafstörungen
- Sekundäre Schlafstörungen

# Nichtorganische Schlafstörungen

- Dyssomnien
  - Nichtorganische Insomnie (Ein-, Durchschlafstörungen)
  - Nichtorganische Hypersomnie
  - Nichtorganische Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus
  - übermäßige Tagesmüdigkeit
- Parasomnien
  - Alpträume
  - Pavor nocturnus
  - Schlafwandeln (Somnambulismus)

# Organische Schlafstörungen

- Organische Schlafstörungen
  - Atmungsgebundene Schlafstörungen (Schlafapnoe)
  - Narkolepsie
  - Restless Legs Syndrom
- Äußere Einflüsse
  - Lärm
  - Hitze, Kälte
  - Schichtarbeit, Jet lag
  - Genußmittel

# Sekundäre Schlafstörungen

- Schlafstörungen durch andere Krankheiten
  - Depression
  - Ängste
  - Schmerzen
  - andere psychische Störungen
  - Neurologische Erkrankungen (M. Parkinson, Demenz, . . .)
  - Allergien
  - Hormonstörungen (Schilddrüse, Nebenniere, . . .)
- Schlafstörungen durch Medikamente

# Ursachen für nichtorganische Insomnien

- Psychologische Faktoren
  - Stress
  - psychische Belastungen, Sorgen
  - Depressionen
- Lebensstil
  - unregelmäßiger Wach-Schlaf-Rhythmus
  - Genußmittel (Kaffee, Nikotin, Alkohol)
  - übermäßige Aktivität vor dem zu Bett gehen
  - „erlernte Insomnie“
  - „Mißbrauch“ von Schlafmitteln

# Ursachen für nichtorganische Insomnien

- Umwelt-Faktoren
  - Lärm
  - Licht
  - Hitze oder Kälte
  - unruhiger Bettnachbar (Schnarchen, Bewegungen)
  - ?Mond

# Psychologische Schlaftherapie

- Schlafhygiene
- Entspannung
- Biofeedback
- Kognitive Verfahren
- Imagination
- Stressmanagement und Work-life-balance
- Bewältigung von psychischen Belastungen

# Schlafhygiene

- Selbsthilfemaßnahmen
  - regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
    - zur gleichen Zeit Schlafen gehen und aufstehen
  - bis 2-3 Stunden vor dem zu Bett gehen keine Tätigkeiten, die aktivieren (Büroarbeit, Sport, etc.)
  - eine positive Einstellung zum Schlaf herstellen
  - Schlafritual
  - Entspannungsübungen erlernen
  - wenn das Einschlafen innerhalb von 15min nicht funktioniert, noch einmal aufstehen, das Schlafzimmer verlassen und etwas Entspannendes tun

# Schlafhygiene

- Selbsthilfemaßnahmen
  - regelmäßig Sport
  - bis 6 Stunden vor dem zu Bett gehen keine aufputschenden Genußmittel
  - kein Alkohol
  - Mittagsschlaf für maximal 30 Minuten
  - meiden Sie Schlaftabletten bzw. nehmen Sie diese nur vorübergehend ein

# Entspannung



- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Atemtraining
- Yoga
- Meditation
- Tai Chi
- . . .

# Imagination

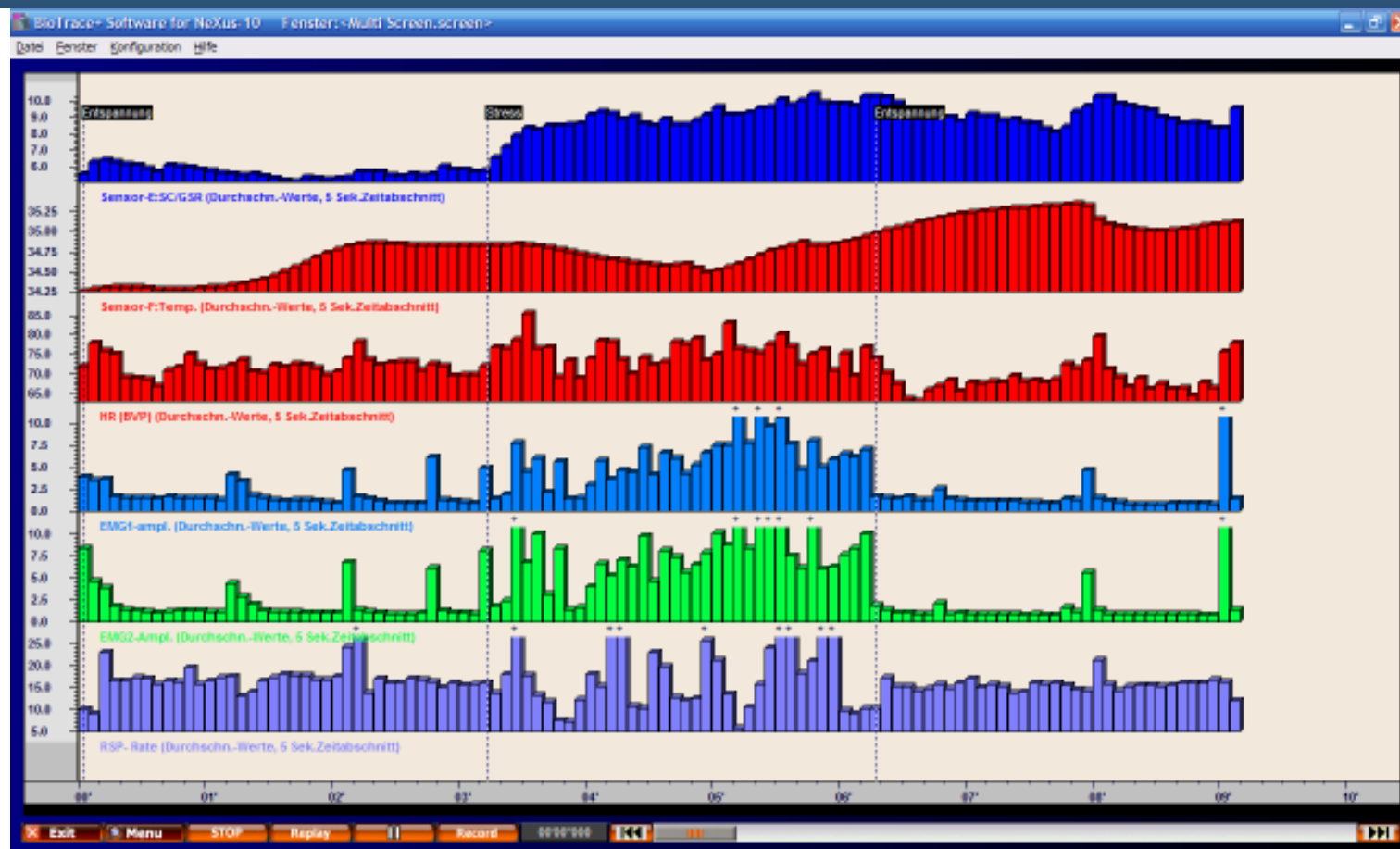


- Gedankenreise
- „Reise an einen Ort der Kraft“
  - Erinnerung an Urlaub
  - Phantasie
- lenkt von negativen Gedanken ab
- entspannt und beruhigt

# Biofeedback

- Bio - Feedback: Rückmeldung von Körperfunktionen
- „Spiegel des Körperinneren“
- Es werden verschiedene Körperfunktionen gemessen, und über einen Bildschirm sichtbar bzw. über Lautsprecher hörbar gemacht.
- dadurch können bestimmte Körperfunktionen beeinflusst und kontrolliert werden
- die Körperwahrnehmung wird verbessert

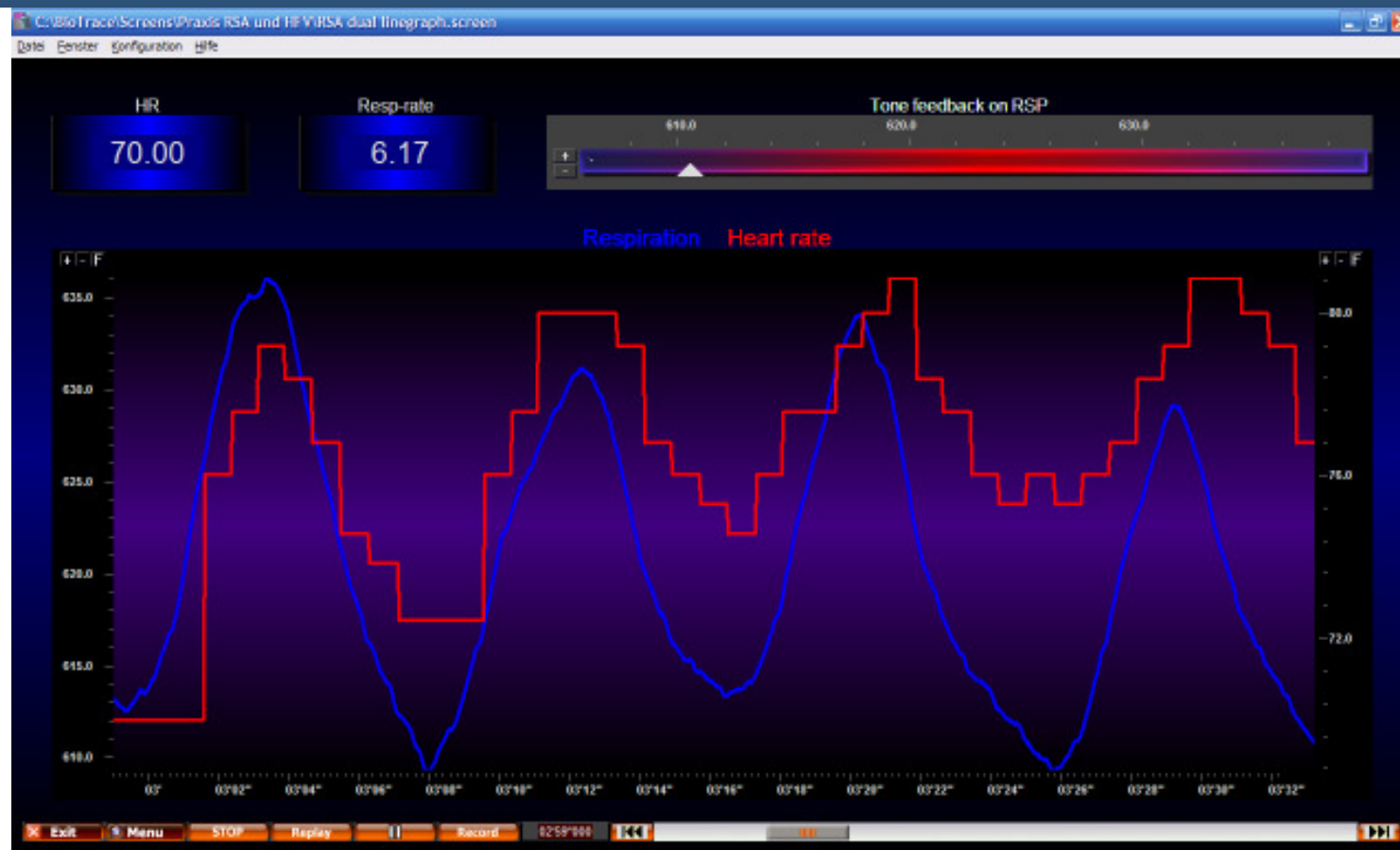
# Psychophysiologische Stresstestung



# Psychophysiologische Ruhemessung



# Psychophysiologische Ruhemessung



# Medizinische Schlaftherapie

- Medikamentöse Therapie der organischen Ursachen
  - Herzbeschwerden
  - Schilddrüsenüberfunktion
  - Nierenfunktionsstörung
  - Schlafapnoe
- Therapie bei primären Schlafstörungen
  - Ätherische Öle
  - Akupunktur
  - Phytotherapie (Pflanzenmedizin)
  - Medikamentöse Therapie (Schulmedizin)

# Medikamentöse Schlaftherapie

- Medikamentöse Therapie
  - ist nicht das Mittel 1. Wahl
  - erst wenn mit nichtmedikamentöser Therapie keine ausreichende Wirkung erreicht wird
  - Schlafmittel nur vorübergehend verwenden (max. 3 Wochen)
  - Abhängigkeitspotential!
  - durch Medikamente wird die Ursache der Schlafbeschwerden nicht beseitigt

# Fallbeispiel

- Patientin L.:
  - 34 Jahre, ledig, Buchhalterin
  - Diagnose: Nichtorganische Insomnie (F51.0), leichtes Überlastungssyndrom (Burnout)
  - Symptome:
    - Durchschlafstörung, 1-3mal pro Nacht munter
    - ca. 30min bis Wiedereinschlafen
    - Gesamtschlaf 4-5 Std.
    - 4-5 Tage/Woche
    - nächtliches Grübeln

# Analyse und Therapie

- Analyse (Diagnostik):
  - sorgfältige psychologische und medizinische Abklärung
  - Psychophysiologische Stresstestung
  - Schlaftagebuch
- Therapie
  - Schlafhygiene
  - Biofeedback (Atmung, Muskelspannung)
  - Kognitive Therapie
  - insgesamt 6 Sitzungen

# Fallbeispiel

- Ergebnisse:
  - Schlaf deutlich gebessert
    - 1-2mal/Nacht munter, max. 15min bis Wiedereinschlafen
    - Entspannung auch in der Nacht, wenn munter
    - mehrere Nächte/Woche mit Durchschlafen
    - P. fühlt sich tagsüber ausgeruht
  - deutliche Abnahme der Muskelspannung in Ruhe und während PC-Arbeit
  - Bauchatmung verbessert
  - Subjektive Beeinträchtigung (0-10)
    - vorher: 9
    - nachher: 2

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



„Gebt den Leuten mehr Schlaf, und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.“ (Kurt Tucholsky)

# Informationen



Dr. Schmid

Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG

PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

## **Dr. Norman Schmid**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe  
Biofeedback-Therapeut

## **Dr. Martina Schmid**

Ärztin für Allgemeinmedizin  
Fachärztin für Anästhesiologie

3100 St. Pölten, Heidenheimerstraße 5, T: 02742 73312

M: [praxis@schmid-schmid.at](mailto:praxis@schmid-schmid.at), [www.schmid-schmid.at](http://www.schmid-schmid.at)