

„Das Thema Schlafstörungen abzuhandeln,  
gleichet doch dem Griff in eine  
Puddingschüssel; drückt man zu, um  
etwas herauszunehmen, dann quillt die  
Masse durch die Finger und man hat sich  
höchstens die Finger beschmiert.“

Internationales Diagnostik-Manual:  
88 verschiedene Formen der Schlafstörungen \*

## Hauptgruppen

1. Dysomnien (primäre Schlafstörungen) Insomnien - Hypersomnien)
2. Parasomnien Störungen beim Erwachen  
bei partiellem Erwachen  
bei Schlafstadienwechseln
3. Schlafstörungen bei körperlichen und psychischen Störungen bzw.  
Krankheiten (sekundäre Schlafstörungen):  
Insomnien – Hypersomnien)
4. Vorgeschlagene Schlafstörungen Heterogene Gruppe mit nicht zweifels-  
freier Bestimmung, ob Störungen des  
Schlafs vorliegen oder nicht

## Definition der chronischen Insomnie

Eine Insomnie wird als manifeste Erkrankung angesehen, wenn sich die Beschwerden innerhalb eines Monats mindestens 3 x pro Woche wiederholen und beim Patienten Einbußen des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit am Tage auftreten oder psychische oder / und physische Störungen auslöst bzw. diese verschlimmert.

(APA 1987; WHO 1991; Hajak/Rüther 1995)

\* Internationales Diagnostik-Manual: 88 verschiedene Formen der Schlafstörungen

The International Classification of sleep disorders – Diagnostic and Coding Manual  
Diagnostic classification steering committee of the American Sleep Disorders Association in association with the European sleep research society, Japanese society of sleep research, Latin American sleep society

## Insomnien

Prävalenz bis 20 %  
Chronische Form 10-12 %

1. Primäre psychophysiologische Insomnie
2. Ideopathische Insomnie
3. Insomnie durch Fehlwahrnehmung des Schlafzustands
4. Anpassungsinsomnie
5. Insomnie infolge falscher Schlafhygiene / inadäquates Wachverhalten
6. Insomnie durch Störung des zirkadianen Rhythmus
7. Insomnie durch Schlafphasenverlagerung
  - Schlafphasenvorverlagerung
  - Schlafphasenverzögerung

## PARASOMNIEN

Während der NON-REM-Schlafphase

1. Schlaftrunkenheit
2. Schlafwandeln
3. Sprechen im Schlaf
4. Panikattacken (Initialschrei)
5. Rhythmische stereotype Körperbewegungen
6. Nächtliche Beinkrämpfe
7. Zähnepressen, Zähneknirschen
8. Bettnässen
9. Hypnagogen

## Chronische Insomnie

- multikausales Syndrom
- in klinischer Ausprägung ein vielschichtiges Syndrom
- komplexe Erkrankung mit
  - körperlichen Beschwerden
  - psychischen Störungen und
  - sozialen Störungen
- Verstärkung
  - durch Konditionierungsmechanismen
  - durch fehlgeschlagene Therapieversuche

Individuelles strukturiertes Langzeittherapiekonzept ist erforderlich. Eine einfache allgemeine Therapieempfehlung ist nicht möglich (Verstärkt das Krankheitsbild).

## **Erscheinungsbilder von Schlafstörungen**

1. Einschlafstörungen
2. Durchschlafstörungen mit bewusstem Langzeiterwachen
3. Durchschlafstörungen mit häufigem bewussten Kurzzeiterwachen
4. Durchschlafstörungen mit häufigem unbewussten Erwachen (Arousal)
5. Früherwachen
6. vorverlegte Schlafphase
7. verzögerte Schlafphase

## **Viele Wege führen zum gesunden Schlaf**

1. Entspannung körperlich, geistig
2. Konflikte – Lösungsvarianten
3. Disstress darf nicht ins Schlafzimmer
4. Dem Ehekrach wird der Zutritt zum Schlafzimmer verwehrt
5. keine Bettangst
6. nicht den Schlaf erzwingen wollen
7. Krimis und Fußball im Fernsehen sind Schlaftöter!
8. Sport am Tage hilft
9. Das Betthüpfel soll sein!
10. Märchenerzählen und Erinnerung an schöne Zeiten sind besser als Schäfchenzählen

## **Schlaf**

- psychische Komponente
- Erleben von Traum und Schlaf
- retrospektive Beurteilung und Bewertung
- biologische Komponente
- Non-REM-Schlafphase
- REM-Schlafphase
- messbare Größen
- elektrophysiologische
- biochemische
- hormonelle
- Bewegung - Verhalten

## Nächtliche Verjüngungskur durch regelmäßigen gesunden Schlaf

Am Tage altert der Mensch –  
nachts verjüngt er sich  
Hufeland

Qualität und Regelmäßigkeit ist entscheidend  
nicht die Dauer des Schlafs

### SCHLAFDAUER TYPEN

Kurzschläfer	< 6 h	ca. 20 %
Langschläfer	> 8 h	ca. 15 %
Mittellangschläfer	6-8 h	ca. 65 %

### HYPERSONNIEN

- Schlafapnoe-Syndrom
- Narkolepsie
- Unruhige Beinbewegungen
- niedriger Blutdruck (arterielle Hypotonie)

# NARKOLEPSIE

## Schlafkrankheit / Schlummersucht

### Symptome

1. **Tagesschläfrigkeit** (Anfälle)
2. **Kataleptische Anfälle** (plötzlicher Tonusverlust der Muskulatur).  
Wird durch starke positive und negative Emotionen  
ausgelöst = *Lachschlag*
3. **gestörter Nachtschlaf**: zerhackte Schlafzyklen, hypnagogene  
Halluzinationen, Horrorträume
4. **Schlaflähmung**: totale Bewegungsunfähigkeit

## Schlafstörer Elektromog

### Desynchronisation des Schlaf-Wach-Rhythmus)

1. EMF-Abschirmung
2. EMF-Wirkung (z. B. Starkstromleitungen, Sendeanlagen, Handy)
3. Elektrizität im Schlafzimmer
4. Störung des Geomagnetfelds bei Sonneneruptionen, Magnetstürme