



Schlafprobleme und Schlafstörungen (Insomnie)

Ein Informationsangebot
von gesundheitsinformation.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)



PantherMedia / Monkeybusiness Images

Jeder wälzt sich nachts manchmal schlaflos im Bett herum und fragt sich: Wie soll ich bloß den nächsten Tag überstehen? Das ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Wer jedoch häufig schlecht schläft und sich tagsüber so müde und abgeschlagen fühlt, dass er den Alltag kaum bewältigen kann, hat mit Schlafproblemen oder einer Schlafstörung (Insomnie) zu tun. Fachleute sprechen von einer Schlafstörung, wenn die Probleme länger als einen Monat andauern.

Es gibt viele Mittel und Maßnahmen, die helfen können, wieder besser zu schlafen. Dazu gehört es, die Schlafgewohnheiten zu verändern und Entspannungstechniken anzuwenden. Wichtig ist auch, Wege zu finden, Stress abzubauen und mit Ängsten und Unsicherheiten besser zurechtzukommen. Schlafmittel sind meist keine gute Idee – sie kommen nur bei schweren Schlafstörungen vorübergehend infrage.

Ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt kann klären, ob es eine körperliche oder psychische Ursache für die Schlafprobleme gibt und welche Behandlungsmöglichkeiten denkbar sind.

Symptome

Schlafprobleme zu haben bedeutet, keinen erholsamen Schlaf zu finden und sich deshalb tagsüber müde und abgeschlagen zu fühlen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass man

- sehr lange braucht, um einzuschlafen,
- nachts unruhig schläft und oft aufwacht,
- nachts aufwacht und lange wach liegt,
- morgens viel zu früh aufwacht und nicht wieder einschlafen kann.

Wer in mindestens drei Nächten pro Woche und mehr als einen Monat lang so schlecht schläft, dass die Lebensqualität beeinträchtigt ist, hat eine Schlafstörung. Sie kann sich auf den gesamten Alltag auswirken: Vielen Betroffenen fällt es zum Beispiel sehr schwer, sich bei der Arbeit oder bei einem Hobby zu konzentrieren. Sie denken häufig an ihre Schlafstörung und sorgen sich sehr über die Folgen – vor allem nachts.

Für gesunde Menschen ist es in keinem Alter normal, regelmäßig Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen zu haben. Wie viel Schlaf ausreichend ist, lässt sich nicht pauschal sagen. Die Schlafdauer hängt unter anderem vom Alter ab:

- Kinder ab sechs Jahre schlafen in der Regel etwa neun Stunden pro Nacht,
- Jugendliche rund acht Stunden,
- Erwachsene ungefähr sieben Stunden und
- über 80-Jährige nur noch etwa sechs Stunden.

Dies sind allerdings nur Durchschnittswerte – manche Menschen brauchen mehr, andere weniger Schlaf, um sich wohlfühlen.

Mit Schlaf ist hier die Gesamtschlafzeit gemeint. Sie beginnt mit dem Einschlafen und endet, wenn man wieder richtig wach ist und aufsteht. Treten zwischendurch Wachphasen auf, werden diese Zeiten bei der Berechnung der Gesamtschlafzeit abgezogen. Falls es nach dem Löschen des Lichts noch etwa eine halbe Stunde bis zum Einschlafen dauert, ist das ganz normal und kein Grund zur Sorge.

Ursachen

Es gibt Vieles, was den Schlaf stören kann, zum Beispiel:

- Sorgen und Stress
- belastende Lebensereignisse, wie eine Trennung oder schwere Erkrankung
- Alkohol und Drogen
- Beschwerden wie Schmerzen, nächtlicher Harndrang oder Hitzewallungen
- Schlafwandeln
- nächtliche Atemstillstände (Schlafapnoe)
- Unruhe in den Beinen (Restless-Legs-Syndrom)
- Zähneknirschen (Bruxismus)
- bestimmte Medikamente wie Antidepressiva (SSRI)
- Schichtarbeit
- Lärm

Manche dieser Ursachen lassen sich vermeiden. Dies gilt vor allem für zu viel Alkohol: Auch wenn manche Menschen schneller einschlafen können, wenn sie Alkohol getrunken haben, wird der Schlaf dadurch unruhiger und weniger erholsam.

Häufigkeit

Wer nachts schlecht schläft, ist damit nicht allein: Etwa ein Drittel der Menschen haben Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen.

Eine Schlafstörung haben etwa 6 von 100 Menschen in Deutschland. Schlafstörungen sind bei Frauen häufiger als bei Männern. Sie können in jedem Alter auftreten, selbst bei kleinen Kindern.

Diagnose

Ein Schlaftagebuch oder Smartphone-Apps können die Suche nach möglichen Auslösern der Schlafprobleme unterstützen: Zu notieren, wann der Schlaf wenig erholsam war und was an diesen Tagen passiert ist, kann helfen, Zusammenhänge oder ein bestimmtes Muster zu erkennen. Solche Aufzeichnungen werden manchmal auch von Ärztinnen und Ärzten eingesetzt, um die Schwere der Schlafprobleme besser einordnen zu können.

Ein Besuch in der Arztpraxis kann helfen, die Ursachen für Schlafprobleme und -störungen herauszufinden. In einem ausführlichen Untersuchungsgespräch (Anamnese) fragt die Ärztin oder der Arzt zunächst nach Beschwerden, Ge-

wohnheiten und Hinweisen auf mögliche Ursachen:

- ob und welche Medikamente angewendet werden,
- ob und wann koffeinhaltige Getränke, Alkohol oder Drogen konsumiert werden,
- ob persönlicher und beruflicher Stress oder psychisch belastende Ereignisse eine Rolle spielen könnten und
- ob Schmerzen, körperliche oder psychische Erkrankungen bestehen.

Neben einer körperlichen Untersuchung wird auch Blut abgenommen, um zu klären, ob eine Erkrankung die Schlafprobleme verursacht haben könnte. Wenn ja, wird diese vorrangig behandelt. Den Schlaf stören können unter anderem eine chronische Nierenschwäche, Schilddrüsen-, Herz- und Lungenerkrankungen. Schlafprobleme können auch in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen stehen.

Besteht der Verdacht, dass andere Probleme wie etwa nächtliche Atemstörungen oder Beinbewegungen den Schlaf stören, kann eine Untersuchung in einem Schlaflabor sinnvoll sein.

Behandlung

Zur Frage, was bei Schlafproblemen hilft, gibt es bislang kaum aussagekräftige Studien. Zu den häufig eingesetzten Maßnahmen und Hausmitteln gehören zum Beispiel:

- **verbesserte Gewohnheiten rund um den Schlaf (Schlafhygiene):** Dazu gehört, vor dem Schlafengehen nur leichte Mahlzeiten sowie alkohol- und koffeinfreie Getränke zu sich zu nehmen, das Bett nur zum Schlafen zu benutzen und erst dann ins Bett zu gehen, wenn man müde ist.
- **Entspannungstechniken** wie progressive Muskelentspannung und autogenes Training.
- **Atemübungen und Meditation**
- **sanfte körperliche Bewegung** wie abendliche Spaziergänge, leichte Yogaübungen oder Tai Chi
- **Musikhören**, insbesondere vor dem Schlafengehen
- **pflanzliche Schlaf- und Beruhigungsmittel** wie Baldrian
- **melatoninhaltige Nahrungsergänzungsmittel**
- **Hausmittel** wie ein Glas warme Milch, Kamillen- oder Baldriantee, warm duschen oder baden, ein warmes Fußbad.

Wurde eine Schlafstörung diagnostiziert, sind zum Beispiel folgende Behandlungen möglich:

- **kognitive Verhaltenstherapie:** Diese Therapiemethode kann helfen, Denkmuster und Verhaltensweisen zu verändern, die vom Schlaf abhalten können.
- **melatoninhaltige Arzneimittel**
- **verschreibungspflichtige Schlafmittel wie Benzodiazepine und Z-Substanzen (Benzodiazepin-Rezeptor-Agonisten):**

Sie dürfen nur für eine begrenzte Zeit eingesetzt werden, weil sie zahlreiche Nebenwirkungen haben und schnell abhängig machen.

📄 Mehr Wissen

- Was tun bei Schlafproblemen?
- Probleme mit dem Schlafen – Infos für Jugendliche
- Hilft eine kognitive Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen?
- Behandlung mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln
- Schlaf- und Beruhigungsmittel absetzen



Stand: 03. Juli 2024

Herausgeber: IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:
www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html



Glossar

Anamnese

Gespräch zwischen Ärztin / Arzt und Patientin / Patient zur Klärung der medizinischen Vorgeschichte und der von der Patientin oder dem Patienten wahrgenommenen Krankheitszeichen. Die Informationen aus der Anamnese sind der erste Schritt auf dem Weg zu einer Diagnose und dienen als Entscheidungsgrundlage für weitere Untersuchungen.

Niereninsuffizienz

Bei einer Niereninsuffizienz (Nierenschwäche) ist die Nierenfunktion eingeschränkt, sodass Abfallprodukte des Stoffwechsels nicht mehr ausreichend aus dem Körper ausgeschieden werden. Stoffe, die nicht mehr mit dem Urin aus dem Körper transportiert werden können, sammeln sich dann im Blut. Auch der Wasserhaushalt kann nicht mehr ausreichend reguliert werden, sodass es zu Wasseransammlungen im Körper kommt.

Eine chronische (dauerhafte) Niereninsuffizienz verursacht meist lange keine Beschwerden. Erst bei fortgeschrittener Nierenschwäche kann es zu Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Kopfschmerzen kommen. Weitere Anzeichen können Antriebslosigkeit und verstärkte Müdigkeit sein. Eine Niereninsuffizienz kann plötzlich auftreten (akute Niereninsuffizienz) oder sich über einen längeren Zeitraum entwickeln (chronische Niereninsuf-

fizienz). Sie wird häufig durch Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Nierenentzündungen verursacht.

autogenes Training

Das autogene Training (auto, griech. = selbst; gen, lat. = erzeugen) ist eine Technik, die zu körperlicher und seelischer Entspannung durch eine Art Selbsthypnose führen soll. Wer sich mit dieser Methode entspannt, nimmt zunächst eine bequeme sitzende oder liegende Haltung ein. Danach versucht man durch kurze Formeln, die man sich im Geiste vorsagt, verschiedene Körperstellen wahrzunehmen und ein intensives Gefühl von Schwere, Wärme, Kühle und Ruhe hervorzurufen. Solche Formeln sind etwa „Meine Arme sind schwer.“, „Mein Herz schlägt langsam und gleichmäßig.“ oder „Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt.“

Benzodiazepine

Benzodiazepine sind eine große Gruppe von auf die Psyche wirkenden Medikamenten, die beruhigend, Angst mindernd und krampflösend wirken. Sie werden als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt. Die Wirkungsdauer reicht von einigen Stunden bis zu einigen Tagen. Einer ihrer großen Nachteile ist, dass sie schon nach vergleichsweise kurzer Anwendungszeit süchtig machen können.

Literaturverzeichnis

Alessi C, Vitiello MV. Insomnia (primary) in older people: non-drug treatments. *BMJ Clin Evid* 2015; 2302.

Bruni O, Novelli L. Sleep disorders in children. *BMJ Clin Evid* 2010; 2304.

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). Insomnie bei Erwachsenen. DEGAM-Anwenderversion zur S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“. AWMF-Registernr.: 063-003. 2017.

Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine systematic review, meta-analysis, and GRADE assessment. *J Clin Sleep Med* 2021; 17(2): 263-298.

Galland BC, Taylor BJ, Elder DE, Herbison P. Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies. *Sleep Med Rev* 2012; 16(3): 213-222.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Internet- oder mobilbasierte kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie. Evidenzbericht zur S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf / Schlafstörungen – Insomnie bei Erwachsenen: Evidenzbericht; Auftrag V20-07A. 2021.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie. Evidenzbericht zur S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf / Schlafstörungen – Insomnie bei Erwachsenen; Auftrag V20-07B 2021.

Jespersen KV, Pando-Naude V, Koenig J et al. Listening to music for insomnia in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2022; (8): CD010459.

Ohayon MM, Carskadon MA, Guilleminault C, Vitiello MV. Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep* 2004; 27(7): 1255-1273.

Riemann D, Baum A, Cohrs S et al. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen. Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“, Update 2016. AWMF-Registernr.: 063-003. *Somnologie* 2017; 21(2): 2-44.

Schlack R, Hapke U, Maske U et al. Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz* 2013; 5/6: 740-748.

Schwabe U, Ludwig WD. *Arzneiverordnungs-Report 2020*. Berlin: Springer; 2020.

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de