

Schlafmedizin – Fokus: Insomnien

1. Definition

Gemeinsam mit den Hypersomnien zählen die Insomnien in der Schlafmedizin zu den sogenannten Dyssomnien, die sich in Störungen in Bezug auf Quantität, Qualität und Schlafzeitpunkt differenzieren lassen.

Insomnien sind gekennzeichnet durch verlängerte Einschlafzeiten, nächtliche Wachphasen und frühmorgendliches Erwachen. Neben den direkt mit dem Schlaf assoziierten Beschwerden, haben die Betroffenen auch im Wachzustand mit Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder einer reduzierten Leistungsfähigkeit zu kämpfen. Für die Betroffenen ist die Insomnie nicht nur lästig, sondern kann sowohl die Lebensqualität, als auch die Gesundheit negativ beeinflussen. So korrelieren die insomnischen Schlafstörungen mit erhöhten Arbeitsunfähigkeitstagen, Unfällen im Straßenverkehr und kardiovaskulären sowie psychischen Erkrankungen. Insomnien begünstigen nicht nur das Auftreten von Folgeerkrankungen, sondern können auch bedingt durch eine andere Erkrankung auftreten.

Die Insomnie gilt als die häufigste Schlafstörung und betrifft gemäß Literatur zwischen 10 % und 30 % der westlichen Bevölkerung (Riemann et al., 2014; Stuck et al., 2018). Untersuchungen lassen vermuten, dass Menschen mit gesteigertem Perfektionismus oder emotionaler Labilität ein erhöhtes Risiko für Insomnien haben. Weiter neigen Frauen, Alleinlebende und Menschen mit einem geringeren Einkommen und Bildungsniveau häufiger zu Insomnien. Im Alter nimmt die Auftretenswahrscheinlichkeit zu. Zur Diagnostik einer chronischen Insomnie müssen die Beschwerden an mindestens drei Tagen pro Woche über 3 Monate bestehen.

2. Therapie

Zur Therapie der Insomnie gehören Verhaltensregeln und psychotherapeutische Ansätze. Grundsätzlich sollen die Betroffenen die Regeln für eine gesunde Schlafhygiene einhalten. Hierzu gehören:

- Schlafräum abdunkeln
- Umgebungsgeräusche vermeiden bzw. ausschalten
- Rituale vor dem Schlaf einführen, z. B. Tagebuch schreiben, Füße eincremen, Musik hören
- den Tag vor dem Schlafen gedanklich abschließen und ggf. Vorhaben für den kommenden Tag aufschreiben
- feste Schlafenszeiten
- Entspannungsübungen

Sollten die oben aufgeführten Maßnahmen nicht ausreichen, so können Hypnotika zur symptomatischen Behandlung temporär eingesetzt werden. Hierbei müssen die Betroffenen über die möglichen Nebenwirkungen unbedingt aufgeklärt werden, wozu auch ein möglicherweise erhöhtes Mortalitäts- und Demenzrisiko gehört. Weitere Therapiemöglichkeiten bieten Antidepressiva, Antipsychotika/ Neuroleptika und Antihistaminika.

Quellen:

Küskens, A., Pietrowsky, R. & Gieselmann, A.: Persönlichkeit und Insomnien. *Somnologie* 25, 176–185 (2021). <https://doi.org/10.1007/s11818-021-00315-7>

Riemann, D., Hajak, G.: Insomnien. *Nervenarzt* 80, 1327–1340 (2009).
<https://doi.org/10.1007/s00115-009-2746-9>

Spiegelhalder, K., Riemann, D. (2020). Extrinsische Insomnien. In: Peter, H., Penzel, T., Peter, J., Peter, J. (eds): *Enzyklopädie der Schlafmedizin*. Springer Reference Medizin. Springer, Berlin, Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3_59-1

Stuck, B. A., Maurer, J. T., Schlarb, A. A., Schredl, M., Weeß, H.-G. (2018). *Praxis der Schlafmedizin*. Heidelberg: Springer-Verlag

Haftungsausschluss

Wir bitten Sie zu beachten, dass die Erkenntnisse in der Medizin, Pflege und angrenzenden Berufsgruppen durch Forschung und klinische Erfahrungen einem laufenden Wandel unterliegen. Trotz größter Sorgfalt bei der Zusammenstellung der Inhalte, sind der Leser und der klinische Anwender aufgefordert alle Inhalte vor ihrer Weitergabe oder praktischen Umsetzung kritisch auf ihre Richtigkeit, Vollständigkeit und Anwendbarkeit in der jeweiligen Situation zu überprüfen. Darüber hinaus weisen wir darauf hin, dass seitens des Erstellers für sämtliche Inhalte, ebenso für Vorgehensweisen, Therapiestrategien, Medikamenten- und Dosierungsangaben oder Applikationsformen, -wege und -zeiten sowie Geräteeinstellungen keinerlei Gewährleistung und Haftung übernommen wird und darüber hinaus grundsätzlich jegliche Form von Haftung ausgeschlossen ist.