



Mehr Sicherheit.
Mehr Wert.

Schlafstörungen – ein unterschätztes Leiden

München. Der Schlaf in der Nacht dient der Erholung und ist wichtig für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Tag. Jedoch zählen Schlafstörungen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Wer nachts nicht zur Ruhe kommt oder wiederholt aufwacht, hat keinen erholsamen Schlaf, doch viele Betroffene unterschätzen den Krankheitswert chronischer Schlafstörungen, was eine adäquate Behandlung verhindert. Die Experten von TÜV SÜD erklären, welche Störungen es gibt, wie sie entstehen und was dagegen getan werden kann.

Formen von Schlafstörungen

Schlafexperten unterscheiden verschiedene Formen von Schlafstörungen, die sich jedoch nicht gegenseitig ausschließen, sondern auch als Mischformen auftreten können. Für Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus ist es typisch, dass der Betroffene nicht zu „normalen“ Zeiten schlafen kann. Der Grund dafür ist eine Diskrepanz zwischen der inneren Uhr und der Zeit der Umwelt. Diese Störung tritt häufig nach einem Zeitzonenumwechsel oder bei Schichtarbeit auf, kann aber auch an einer Extremausprägung des Biorhythmus als Abend- oder Morgenmensch liegen.

Hypersomnien sind Störungen mit vermehrter Tagesschläfrigkeit. Wer darunter leidet, hat trotz ausreichender Schlafdauer das Gefühl, ständig schläfrig zu sein und Schwierigkeiten, tagsüber wach zu bleiben. Besonders in langweiligen, monotonen Situationen kann es dazu kommen, dass der Betroffene ungewollt einschläft. Auffälligkeiten im Schlaf werden dagegen als Parasomnien bezeichnet. Dazu zählen Störungen wie Einschlafzuckungen, Sprechen im Schlaf oder Alpträume, die allerdings bei vielen Menschen vorkommen und in der Regel keine Therapie erfordern.

Bei anderen Auffälligkeiten wie Schlafwandeln, Zähneknirschen oder Verhaltensstörungen im REM-Schlaf sollte jedoch ein Arzt aufgesucht werden. Ein- und Durchschlafstörungen, auch Insomnien genannt, sind die am häufigsten auftretenden Schlafstörungen. Dabei hat der Betroffene das Gefühl, nicht richtig tief und zu wenig zu schlafen. Der Schlaf ist nicht erholsam und die Tagesbefindlichkeit ist deutlich eingeschränkt. Dies kommt bei den meisten Menschen hin und wieder vor. Von einer Schlafstörung mit Krankheitswert ist erst dann auszugehen, wenn sie in einem Zeitraum von vier Wochen häufiger auftritt, eine ernsthafte Einschränkung der Tagesbefindlichkeit zur Folge hat und zu

Beeinträchtigungen im sozialen und beruflichen Leben führt. Der Leidensdruck und die Angst vor der Nacht führen dazu, dass sich die Schlafstörung verselbstständigt und auch dann noch anhält, wenn die auslösenden Ursachen nicht mehr vorhanden sind. Denn die Sorge, nicht einschlafen zu können und der selbstaufgelegte Druck, einschlafen zu müssen, führen dazu, dass die Anspannung steigt und der Betroffene tatsächlich nicht schlafen kann.

Alarmierend: Etwa jeder zweite Berufstätige leidet unter Schlafstörungen.

Quelle: DAK Gesundheitsbericht 2010

Ursachen von Schlafstörungen

Schlafstörungen können viele verschiedene Auslöser und Ursachen haben. Neben körperlichen und psychischen Erkrankungen wie Atemwegserkrankungen, Schmerzen oder Depressionen können auch die Lebens- und Arbeitsbedingungen, Umwelteinflüsse und Verhaltensgewohnheiten Schlafstörungen hervorrufen. Einer der häufigsten Gründe für Schlafprobleme sind psychische Belastungen. Wer im Dauerstress ist, vor einem Berufswechsel steht oder sich Sorgen um eine bevorstehende Prüfung macht, kommt am Abend nicht so einfach zu Ruhe und leidet oft darunter, nicht ein- oder durchzuschlafen zu können. Allerdings kann auch eine erbliche Disposition für Schlafstörungen bestehen. Bei chronischen Störungen gibt es in der Regel mehrere Auslöser, die jedoch häufig keine Rolle mehr spielen oder nicht mehr vorhanden sind, da sich die Schlafstörung verselbstständigt hat.

Für die vermeintlich schlafstörende Wirkung von Elektrosmog, Vollmond, Erdstrahlen oder Wasseradern gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis.

Achtung: Auch Alkohol, Kaffee und Zigaretten können Auslöser von Schlafstörungen sein.

Behandlung von Schlafstörungen

Für gewöhnlich suchen Betroffene nicht sofort einen Arzt auf, wenn sie unter Schlafstörungen leiden, sondern versuchen sich zunächst selbst zu therapieren. Viele greifen dafür anfangs auf pflanzliche oder andere rezeptfreie Schlafmittel zurück oder versuchen sich mit alternativen Heilmethoden und Gesundheitsverfahren wie Homöopathie oder Meditation zu helfen. In der Regel wird auch das Verhalten geändert, um den Schlafproblemen entgegen zu wirken. Dies ist sinnvoll, wenn man sich an bestimmte Regeln hält, was auch als gute Schlafhygiene bezeichnet wird. Wer jedoch einfach verschiedene Verhaltensmuster testet, kann seine Schlafstörung sogar noch verstärken. So ist es kontraproduktiv, sich tagsüber zu schonen.

Auch wenn man müde und antriebslos ist, sollte man mit Sport, Hobbies und Sozialkontakten trotzdem für einen ausgeglichenen Tagesablauf sorgen. Andernfalls hat der Körper abends keinen Grund, in einen erholsamen Schlaf zu fallen.

Schließlich erhalten die meisten Betroffenen nach einer gewissen Zeit verschreibungspflichtige Schlafmittel. Zur Behandlung von Insomnien werden dabei häufig Benzodiazepine eingesetzt. Bei diesen Mitteln gibt es Unterschiede in den Wirkaspekten und der Dauer der Wirkung, wobei kurz wirksame Schlafmittel bei Einschlafstörungen und länger wirksame Mittel bei Durchschlafstörungen verwendet werden. Die medikamentöse Behandlung ist jedoch kritisch zu hinterfragen, denn dadurch wird die Schlafstörung nicht behandelt, sondern nur unterdrückt. Nach einer gewissen Zeit helfen dann auch diese Schlafmittel nicht mehr und der Betroffene steht wieder am Anfang. Besser sind daher verhaltenstherapeutische Interventionen, die eine deutlich größere Langzeitwirkung haben. So kann beispielsweise die Stimuluskontrolle eingesetzt werden, damit der Betroffene einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus entwickelt. Dafür wird eine feste Aufstehzeit bestimmt, die jeden Tag eingehalten werden muss. Zusätzlich darf der Betroffene tagsüber nicht schlafen. Aber auch das Erlernen von Problemlösungsstrategien und Entspannungstechniken hilft dabei, einen geregelten Schlafrhythmus herzustellen. Bei Bedarf ist es jedoch sinnvoll, dass der Betroffene eine Psychotherapie in Anspruch nimmt.

Fakten zum Schlaf

Obwohl Schlaf eine der wichtigsten Lebensfunktionen ist und es eine umfangreiche schlafmedizinische Forschung gibt, ist bis heute nicht eindeutig festgelegt, was guter Schlaf ist und wie viel Schlaf der Mensch braucht. Dies liegt daran, dass es individuelle Schlafbedürfnisse gibt. So können sich Kurzschläfer schon nach fünf Stunden Schlaf gut erholt fühlen, während Langschläfer dafür zehn Stunden oder sogar mehr benötigen. Es wird allerdings davon ausgegangen, dass die ideale Schlafdauer für einen Erwachsenen sieben bis neun Stunden beträgt. Studien zufolge beträgt die durchschnittliche Schlafdauer in Industrieländern jedoch nur siebeneinhalb bis acht Stunden. Einig sind sich Wissenschaftler jedoch darin, dass die Erholungsfunktion des Schlafs entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden haben.

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Investition in die Zukunft

Ständig wachsende Anforderungen stellen hohe Ansprüche an die Mitarbeiter eines Unternehmens. Von ihnen wird Leistungsbereitschaft, Eigenverantwortung und Flexibilität erwartet. Diese Faktoren können, wenn sie überbeansprucht werden, oft die Gesundheit eines Einzelnen beeinträchtigen, sei es physisch oder psychisch.

Viele Unternehmen investieren deshalb in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, um das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten zu erhöhen und somit die Produktivität zu stärken. Für Arbeitgeber und Arbeitnehmer entsteht dadurch eine „win-win-Situation“. Was für den einen ein positives Image als Arbeitgeber mit sich bringt, bedeutet für den anderen eine verbesserte Lebensqualität.

TÜV SÜD Life Service betreut die Mitarbeiter von knapp 10.000 Unternehmen in Deutschland beim Arbeits- und Gesundheitsschutz und entwickelt individuelle Lösungen zum Umgang mit Stress, zur Förderung der Arbeitsmotivation, bei Suchtgefährdung sowie Über- oder Unterforderung. Das Ziel ist stets, Bedingungen am Arbeitsplatz zu schaffen, die die Sicherheit und die Gesundheit der Mitarbeiter schützen, so dass Kosten durch Arbeitsunfälle, einseitige Belastungen und Krankheiten verringert werden. Das Kompetenz-Team von TÜV SÜD, bestehend aus mehr als 400 Psychologen, Ärzten und weiteren Fachkräften, berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements, basierend auf fünf miteinander verbundenen Handlungsfeldern (Arbeits- und Gesundheitsschutz, Betriebliche Gesundheitsförderung, Unternehmensführung, Personalmanagement, interne Unternehmenskommunikation). Unternehmen können somit ihre Risiken minimieren, Kosten senken sowie wettbewerbsfähig und wirtschaftlich erfolgreich sein.

Weitere Informationen für Medien zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement gibt es im Internet unter www.tuev-sued.de/presse/BGM.

Presse-Kontakt:

Bettina Tillmanns TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - ZERTIFIZIERUNG Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail bettina.tillmanns@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de/presse
---	---

i Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit knapp 500 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und ZERTIFIZIERUNG. Mehr als 16.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistenteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.