

WAS TUN GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN?

TIPP DES MONATS



Bildquelle: iStock

Nach Krankenkassendaten sollen im Jahr 2023 in Deutschland 6,2 Mio. Menschen unter Schlafstörungen (Insomnie) gelitten haben. Die Folgen reichen von Gereiztheit bis hin zu einem erhöhten Risiko für Depression, Angststörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die S3-Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ empfiehlt hier zunächst die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), die in der Psychotherapiepraxis durchgeführt wird.

Sie besteht aus den Bausteinen Korrektur von irrationalen Vorstellungen zum Schlaf, Verstärkung der Beziehung von Bettruhe mit dem Schlaf (u. a. durch Vermeidung anderer Aktivitäten (Handynutzung!)), Entspannungsübungen und – sehr wichtig – Schlafzeitbegrenzung. Durchschlafstörungen sprechen auf eine vorübergehende deutliche Verkürzung der Bettzeit oft gut an. Sie werden dagegen verstärkt, wenn man länger im Bett bleibt, um den fehlenden Schlaf nachzuholen. Wegen der langen Wartezeit auf den Ersttermin in einer Psychotherapiepraxis wurden inzwischen digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) für KVT-I entwickelt, drei davon sind erstattungsfähig.

Eine medikamentöse Therapie mit Benzodiazepinen oder Doxepin kann angeboten werden, wenn die KVT-I nicht hinreichend effektiv war oder nicht durchführbar ist, aber wegen der Nebenwirkungen nur für vier Wochen und bei Älteren sehr zurückhaltend. Auch für Orexin-Rezeptor-Antagonisten wird eine Langzeitbehandlung nicht empfohlen. Bewegungstherapie, Lichttherapie und Künstliche Therapien können erwogen werden. Melatonin ist bei Menschen ab 55 Jahre wirksam, sollte aber nur kurzfristig eingesetzt werden. Nicht empfohlen werden u. a. Aromatherapie, Akupunktur, Homöopathika oder Phytotherapie. [1]

Mein Tipp: Die Ablehnung der Phytotherapie in der Leitlinie beruht auf dem Fehlen von qualitativ hochwertigen Studien. Da bei Baldrian, Hopfen, Melisse oder Lavendel selten Nebenwirkungen auftreten, sollte man also ruhig eine Therapie starten, darf aber keine sofortige Wirkung erwarten. Bei Abfall der Körpertemperatur nimmt übrigens die Einschlafbereitschaft zu. Bei bettwarmem Körper einschließlich warmen Füßen (wichtig!) bieten sich daher kalte Waden- oder Oberbauchwickel an. Das wusste schon Vincenz Priessnitz!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Prof. Dr. med. Karin Kraft, Vizepräsidentin DNB