

# Schlafstörungen

Eine schlechte Schlafqualität, die über einen längeren Zeitraum auftritt, wirkt sich negativ auf das Befinden tagsüber aus. Häufige Probleme sind Konzentrationsschwierigkeiten und Müdigkeit während des Tages.

## Einteilung der Schlafstörungen

<b>Schlafstörung</b>	<b>Symptome</b>	<b>Beschreibung</b>
<i>Insomnie (Schlaflosigkeit)</i>	Einschlafstörungen	Einschlafen dauert länger als 30 Minuten, 4 Mal / Woche, länger als 1 Monat
	Durchschlafstörung	Wieder Einschlafen dauert länger als 30 Minuten, mind. 4 Mal / Woche, länger als 1 Monat
<i>Direkte (organische) Schlafkrankheit</i>	Schnarchen	Laute Atemgeräusche, v. A. bei Rückenlage
	Schlafapnoe (Atmungsaussetzer)	Atempause während des Schlafs → Schnarchen, schlechter Schlaf, Tagemüdigkeit
	Narkolepsie (Plötzliche Schlafattacken)	Müdigkeit, plötzliches Einschlafen untertags, Muskellähmungen
	Restless-Legs-Syndrom (Unruhige Gliedmaßen)	Gliedmaßen (v. A. Beine) zucken in Ruhephasen, längere Einschlafphase, Reduktion der Schlafqualität
<i>Hypersomnie</i>	Übermäßiges Schlafbedürfnis	Gesteigertes Schlafbedürfnis, trotzdem Tagesmüdigkeit
<i>Zirkadiane Rhythmusstörungen</i>	Schlafbedürfnis passt nicht zu Tag-Nacht-Zyklus	Schlaf ist möglich, jedoch nicht zur passenden Tageszeit (z. B. wegen Jetlag, Schichtarbeit)
<i>Parasomnie</i>	Zähneknirschen	Reiben der Zähne aneinander, Schmerzen der umliegenden Muskulatur
	Schlafwandeln	Verlassen des Bettes, Ausführen von Handlungen ohne spätere Erinnerung daran
	Nächtliche Panikzustände	Plötzliches Erwachen aus dem Tiefschlaf, eingeleitet durch lautem Schrei, Angstzustand beim Erwachen
	Alpträume	Beunruhigende Gefühle werden beim Träumen verursacht → oft Erwachen aus dem REM-Schlaf

(Quelle: <http://www.gesund.at/f/schlafstoerungen>)

## Ursachen von Schlafstörungen

- ◆ Körperliche Ursachen (Krankheit, Restless Leg Syndrom, Schmerzen, ...)
- ◆ Äußere Umstände (Licht – besonders Blaulicht von Bildschirmen, Temperatur, Lärm, ...)
- ◆ Psychische Ursachen (Stress, berufliche/private Probleme, ...)
- ◆ Psychiatrische Erkrankungen (Depression, Angststörungen, ...)
- ◆ Medikamente

Um eine gute Schlafqualität zu fördern ist ein intaktes Gleichgewicht von Serotonin und Melatonin sehr wichtig. Dieses Gleichgewicht bleibt einerseits durch regelmäßige Aufenthalte im Freien bei Tageslicht und andererseits durch das Schlafen in dunkler Umgebung stabil.

Das Wachhormon **Serotonin** ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter. Gewebshormone wirken Großteils direkt an ihrem Entstehungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe. Neurotransmitter sind Botenstoffe, mit deren Hilfe Nervenzellen mit anderen Zellen kommunizieren. Serotonin kann zwar mit der Nahrung aufgenommen werden, aber durch die Blut-Hirnschranke nicht ins Gehirn gelangen. Deshalb wird Serotonin auch im Gehirn gebildet. Serotonin wird aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt. Vitamin D aktiviert ein Enzym, das bei der Umwandlung von Tryptophan zu Serotonin beteiligt ist.

Unser Schlafhormon **Melatonin** wird bei Dunkelheit in der Zirbeldrüse aus Serotonin gebildet. Melatonin hat eine schlaffördernde Wirkung. Im Laufe der Nacht steigt die Konzentration von Melatonin an. Durch Licht wird die Bildung im Gehirn gehemmt, besonders durch blaues Licht, wie es Mobiltelefone, Tablets und ähnliche Geräte ausstrahlen.