



Ist Schlaflosigkeit eine Krankheit?

Um diese Frage beantworten zu können, muss man sich über die Definition von Schlaflosigkeit einigen. Und das ist gar nicht so einfach! Die Definition ist nämlich rein subjektiv und beruht auf Empfindungen und Leiden und nicht auf objektiven Anzeichen.

Um Bluthochdruck zu diagnostizieren, hat der Arzt einen Blutdruckmesser, der ihm die richtigen Zahlen liefert. Sind die Zahlen zu hoch, ist der Fall klar.

Bei der Diagnose von Schlaflosigkeit stützt sich dagegen der Arzt auf die subjektiven Aussagen des Patienten. Dabei spricht vielleicht einer von Schlaflosigkeit, weil er Einschlafschwierigkeiten hat. Ein anderer wacht mehrmals pro Nacht auf und kann nur schlecht wieder einschlafen. Wieder andere berichten, dass sie immer viel zu früh aufwachen.

Meist gehören die verschiedenen Symptome zusammen oder wechseln sich ab. Aber zu einer richtigen Schlaflosigkeit gehören nicht nur die Symptome. Sie bedeutet auch, dass man sich beim Schlafen nicht erholt, dass man morgens oder während des Tages müde ist wegen einer «schlechten Nacht».

So kann man also auch an Schlaflosigkeit leiden und dennoch insgesamt lange genug schlafen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Schlaflosigkeit ein Zustand ist, der Betroffenen das Gefühl gibt, nicht genügend Schlaf zu bekommen. Entweder durch Schlafmangel oder durch Mangel an erholbarem Schlaf. Und das ist für viele wirklich eine Krankheit!

Medizinisch wird Schlaflosigkeit vornehmlich als Schlafstörung definiert, die am folgenden Tag greifbare Auswirkungen hat.

Leiden Männer und Frauen gleichermaßen an Schlaflosigkeit?

Etwa 20 bis 30% der erwachsenen Bevölkerung leidet an Schlafstörungen. Bis zum Alter von etwa

40 Jahren sind Männer und Frauen gleichermaßen davon betroffen, im Alter scheinen Frauen häufiger an diesem Problem zu leiden.

Wenn ich bei Stress nicht schlafen kann, leide ich dann schon an richtiger Schlaflosigkeit?

Schlaflosigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Stress ist sicher eine dieser Ursachen. Aber auch hier gilt: Es gibt verschiedene Arten von Stress. Eines lässt sich festhalten: Ein einzelnes stresserzeugendes Ereignis kann zu Schlaflosigkeit führen. Meist ist dies eine vorübergehende, einmalige Erscheinung, die nach kurzer Zeit wieder aufhört. Ereignisse dieser Art sind zum Beispiel der Todesfall eines Nahestehenden, eine Scheidung oder eine Trennung der Beziehung, berufliche Schwierigkeiten, Auseinandersetzungen usw.

Doch auch solche Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn man weiss, dass gelegentliche Schlaflosigkeit unbehandelt leicht chronisch werden kann.

Eine andere Sache sind Ängste jeder Art. Diese sind tatsächlich verantwortlich für fast die Hälfte aller Fälle von Schlaflosigkeit mit psychologischen Ursachen (Depressionen sind ein weiterer psychologischer Grund für Schlaflosigkeit). Bei allgemeiner Angst sind Schlafstörungen oft auf Dauer vorhanden. Hierbei handelt es sich meist um Einschlafstörungen, verbunden mit Spannung und Zähneknirschen sowie Aufschrecken mitten in der Nacht. Angst stimuliert die körpereigenen Wecksysteme und wirkt dem Schlaf entgegen. Der Betroffene ist gefangen zwischen der Angst vor dem Schlaf und der Angst davor, nicht schlafen zu können. Tagsüber verspürt er dann Müdigkeit und Energiemangel. Trotz dieser Müdigkeit ist das Einschlafen am nächsten Abend ebenso schwierig. Und je mehr der Patient versucht, einzuschlafen, desto weniger gelingt es ihm. So kann ein regelrechter Teufelskreis entstehen, der die Schlaflosigkeit immer weiter fortsetzt.

Daher ist es wichtig, die Ursachen festzustellen. Hierzu sollte man unbedingt mit seinem Arzt sprechen.



Aufgrund von Ängsten nicht oder nur schlecht zu schlafen, ist eindeutig ein Fall von Schlaflosigkeit!

Welche Folgen kann Schlaflosigkeit haben?

Die Folgen der Schlaflosigkeit machen sich auf verschiedene Weise und unterschiedlich stark bemerkbar. Zunächst einmal ist die enge, grundlegende Beziehung zwischen der Qualität der Nacht und der Lebensqualität des Tages von Bedeutung.

Im Rahmen zahlreicher Untersuchungen bei freiwilligen Testpersonen, die einen Schlafentzug durchführten (1 bis 11 Tage), wurde festgestellt:

- Nach 24 Stunden Schlafentzug treten Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und Interesselosigkeit auf.
- Wurde der Entzug fortgesetzt, traten darüber hinaus Nervosität, Sehschwierigkeiten (Augenbrennen, Halluzinationen usw.) und Empfindungsstörungen auf.
- Ebenfalls festgestellt wurde eine geistige Desorientierung – die Testpersonen hatten Schwierigkeiten bei der Wortwahl, beim Vollenden von Sätzen, beim Beantworten von Fragen, litten an Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und fielen nicht zuletzt durch aggressives Verhalten auf.

Diese Erfahrungen zeigen deutlich, wie wichtig Schlaf ist. Abgesehen vom Gefühl der Müdigkeit, das stets nach Schlafstörungen auftritt, hat also Schlaflosigkeit auch Auswirkungen auf den folgenden Tag, sei es in Bezug auf die psychomotorische Leistung (z. B. Reaktionsgeschwindigkeit) oder in Bezug auf die Psyche – Ängste, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen usw.

Eine weitere Folge von Schlaflosigkeit ist Schläfrigkeit. Dieses Phänomen ist wirklich eine verkannte Gefahr! Es ist für viele Unfälle verantwortlich – am Steuer oder bei der Arbeit, bei Motoren- und Maschinenarbeit, bei Bau- und Unterhaltsarbeit und natürlich auch bei Menschen, die eigentlich für die Sicherheit anderer verantwortlich wären.

Mehr als 50% der Arbeitsunfälle sind auf Müdigkeit zurückzuführen, ebenso etwa 45% der Autounfälle! Auch grosse Katastrophen, wie z. B. der fatale AKW-Reaktorunfall in Tschernobyl, sind teilweise auf Müdigkeit zurückzuführen.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass auch die Kostenbelastung der Gesellschaft durch diese Ereignisse enorm ist. Rechnet man zu diesen Kosten die so genannten «indirekten» Kosten hinzu, also diejenigen einer medizinischen Behandlung von Schlaflosigkeit, dann entstehen gigantische Summen. In den USA werden die Kosten der Schlaflosigkeit auf annähernd 110 Milliarden Dollar pro Jahr geschätzt!

Wird Schlaflosigkeit immer richtig behandelt?

Leider hat man festgestellt, dass schon der erste Schritt zu einer richtigen Behandlung – nämlich die Diagnose – nicht zufriedenstellend verläuft. Das liegt vorrangig daran, dass Schlaflosigkeit immer noch ein Thema ist, das nicht als wichtig erachtet wird. In unserer Gesellschaft spricht man einfach nicht über Schlafprobleme.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass bis zu 70% der Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, keinen Arzt zu Rate ziehen. Häufig, weil sie schlicht nicht daran denken! Das zeigt deutlich, dass Schlaflosigkeit nicht als medizinisches Problem bzw. nicht als schwerwiegend genug betrachtet wird, um dies beim Arzt zu erwähnen.

Was tun diese Menschen also? Am häufigsten ergeben sie sich in ihr Schicksal und leiden still vor sich hin. Eine europäische Studie zeigt, dass bis zu 40% von Schlaflosigkeit Betroffene absolut nichts dagegen unternehmen. Andere wiederum versuchen, mit Hilfe nichtmedizinischer Mittel Abhilfe zu schaffen. Ein kleiner Teil Betroffener wendet sich an den Apotheker.

Schlaflosigkeit ist also ein häufig auftretendes Problem mit vielen Konsequenzen – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Gesellschaft. Die erste zu treffende Massnahme wäre, es zu wagen, mit dem Arzt über die Schlafstörungen zu sprechen!



Wann sollte man sich an einen Arzt wenden?

Es ist nicht immer einfach, festzustellen, ob man tatsächlich an Schlaflosigkeit leidet. Falls man darüber Zweifel hegt, sollte man lieber seinen Arzt fragen. Schlafstörungen sind nichts, dessen man sich schämen müsste. Dennoch gibt es einen kurzen Fragebogen, der Ihnen eine Orientierungshilfe sein kann. Diesen können Sie selbst ausfüllen – **machen Sie doch den Test!**