



Gemälde: Michael Blinov. Foto: dewaworl.de

SCHLAF- STÖRUNGEN

ZAHLEICHE URSACHEN.

Schlafstörungen können viele Ursachen haben - und von ihnen ist der Therapieansatz abhängig. Daher ist die Diagnostik auch hier entscheidend. Lesen Sie mehr über mögliche Ursachen und entsprechende Therapien.

Der Autor:

*Dr. med. Friedhelm Jungmann
ist Neurologe und Psychiater.
Er arbeitet in einer Saarbrücker
Gemeinschaftspraxis.*

Ursachen

Schlafstörungen können viele Ursachen haben, z.B.: Depression, primäre Schlafstörungen, Angststörungen, Schlafapnoesyndrom, Restless-legs-Syndrom und vieles andere.

Therapie...

Die Behandlung richtet sich nach der Ursache, die in einem ausführlichen Gespräch oder nötigenfalls auch durch eine Untersuchung im Schlaflabor zu finden ist.

...Bei Depression

Im Falle der Depression richtet sich die Behandlung nach den Prinzipien der antidepressiven Behandlung. Hier helfen Antidepressiva zur Nacht gegeben, wie beispielsweise Doxepin, Trimipramin, Mirtazapin, Amitriptylin.

...Bei Schlafapnoe

Bei dem Schlafapnoesyndrom, bei dem die Menschen plötzlich erwachen, weil die Atmung vorübergehend aufhört und ein Sauerstoffmangel im Gehirn entsteht, ist die Behandlung mit der CPAP-Maske sinnvoll, weil damit die unzureichende Eigenatmung durch ein Beatmungsgerät ersetzt wird. Damit wird die Sauerstoffsättigung wiederhergestellt und die Ursache für die Alarmreaktion des Gehirns, die Patienten weckt, beseitigt. Für die Diagnose ist ein Schlafapnoescreening bei einem Arzt mit der zusätzlichen Qualifikation in Schlafmedizin erforderlich.

...Bei Angststörungen

Bei Angststörungen, wobei der Schlaf durch Kummer und Sorgen aber auch massive Ängste unterdrückt wird, helfen die Angst lösenden Mittel und die üblichen Schlafmittel. Derzeit sind Zopiclon und Zolpidem die gängigen Schlafmittel, die sowohl einen schlafanstoßenden Effekt haben als auch einen milden angstlösenden und antidepressiven Effekt.

...Bei RLS

Bei Schlafstörungen durch rastlose Beine oder Restless legs (RLS) helfen L-Dopa, Ropinirol, Pramipexol, Mittel aus der Parkinsonbehandlung, weiters siehe unter Restless legs.

...Bei primärer Schlafstörung

Bei der primären Schlafstörung helfen die Medikamente Zopiclon, Zolpidem und die von den Benzodiazepinen abgeleiteten Schlafmittel.

Seit Mitte 2008 steht endlich auch in Deutschland Melatonin zur Verfügung. Melatonin ist die natürliche Substanz des Gehirns, die den Takt gibt für den Schlafbeginn. Im Organismus steigt der Melatoninspiegel gegen 21:00 Uhr an und leichtgradig gegen 14:00 Uhr. Dies sind üblicherweise die Zeiten, in denen die Menschen schlafriig werden und auch schlafen. Dies gilt auch für den Mittags-schlaf. Bei chronischem Lichtmangel und auch zur Rhythmisierung des Schlafes beim Jetlag-Syndrom im Rahmen von Langstreckenflügen etwa von Amerika

nach Europa kann man damit die Schlafzeiten so programmieren, dass man im richtigen Schlafrythmus wieder in Europa ankommt. Seine Aktivitäten kann man dann passend zum Tag-Nacht-Rhythmus am Zielort weiterführen.

Weitere Ursachen

Natürlich können Schlafstörungen auch durch verschiedene Medikamente verursacht werden, ebenso durch Erkrankungen wie bspw. Herzerkrankungen und Atemwegserkrankungen. Tinnitus kann ebenfalls zu einer Schlafstörung führen. Entsprechend sind die Behandlungen zu variieren.●