



Beratungsleitfaden Schlafstörungen

Definition:

Bei Schlafstörungen wird zwischen Einschlafstörungen (Einschlafzeiten > 30 Minuten) und Durchschlafstörungen (vorzeitiges Erwachen nach < 6 Stunden Schlaf) unterschieden.¹ Die Ursachen können vielfältig sein: von zeitlich begrenzten externen Faktoren oder altersbedingten Veränderungen des Schlafmusters bis hin zu psychosozialen Überlastungssituationen, psychiatrischen Erkrankungen, organischen Erkrankungen oder Substanzgebrauch.^{1,2}

Symptome:

Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen oder ein nicht erholsamer Schlaf, begleitet von Konzentrations- und Leistungsschwäche, Nervosität, Gereiztheit, Muskelverspannungen, Stimmungsschwankungen, depressiven Verstimmungen oder erhöhter Schmerzempfindlichkeit.^{2,3}

Fragen für das Beratungsgespräch:

Welche Beschwerden treten auf, seit wann und wie stark beeinträchtigen sie den Alltag? Gab es kürzlich Veränderungen in Lebensgewohnheiten, Diagnosen oder Medikamentenumstellungen? Sind die Ursachen der Beschwerden bekannt? Für wen ist das Medikament vorgesehen? Werden weitere Medikamente eingenommen? Wurden bereits Maßnahmen zur Linderung unternommen oder ärztlicher Rat eingeholt? Bestehen Allergien, Unverträglichkeiten oder Vor- bzw. Grunderkrankungen?

Wann ist eine ärztliche Abklärung erforderlich?

Bei Verdacht auf Insomnie (Schlafstörung \geq 1 Monat, verbunden mit Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit oder des Wohlbefindens), bei Atemnot, Hustenreiz, Harndrang, Schmerzen, Schnarchen, Juckreiz oder unbekanntem Ursachen sowie bei Unwirksamkeit von Entspannungsübungen, pflanzlichen Hypnotika/Sedativa oder H₁-Antihistaminika trotz zusätzlich verbesserter Schlafgewohnheiten.^{1,2}

Therapieoptionen zur Selbstmedikation:¹⁻⁴

Schlafstörungen können von allein abklingen. Folgende Maßnahmen können dabei unterstützen:

Medikamentöse Therapien

Pflanzliche Hypnotika/Sedativa

- Wirkung bei regelmäßiger Einnahme steigend (Maximum nach ca. 1–2 Wochen)

Wirkstoffe:

- Baldrianwurzel (schlafanstoßend)
- Hopfenzapfen (vermutlich schlaffördernd)
- Passionsblumenkraut (angstlösend)
- Melissenblätter (vermutlich schlaffördernd)
- Johanniskraut (stimmungsaufhellend)
- Lavendelöl (angstlösend)

Zusatzhinweise:

- Schlafumgebung optimieren: Störfaktoren beseitigen, Licht- und Schallschutz, optimale Schlaftemperatur (18–20 °C)
- Schlafrhythmus: regelmäßige Schlafzeiten, Mittagsschlaf vermeiden, eigenes Schlafbedürfnis kennenlernen
- Lebensgewohnheiten anpassen: helles, insbesondere blaues Licht (z. B. Handy) und geistig oder körperlich aktivierende Tätigkeiten vor dem Zubettgehen vermeiden; mäßiges Essen und Trinken nach 18 Uhr; koffeinhaltige Getränke nach dem Mittagessen meiden, Alkohol meiden
- Körperliche Aktivität und Entspannung: regelmäßige Bewegung, Entspannungsmethoden (z. B. progressive Muskelrelaxation, autogenes Training), Vollbäder mit Melissen- oder Lavendelöl, Tees mit Baldrian, Hopfen oder Melisse
- Verhaltenstherapeutische Methoden: Bettzeitrestriktion, Stimuluskontrolle (siehe Instruktionen auf S. 15 der Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“)²

Tipp:

→ Ein Schlafstagebuch mit z. B. Zubettgeh- und Aufstehzeiten, subjektivem Empfinden der Schlafqualität und wahrgenommenen Wachphasen/Auffälligkeiten kann helfen, Dauer und Art der Schlafstörung festzustellen.

H₁-Antihistaminika

- Sedierende, schlafanstoßende und durchschlaffördernde Wirkung
- Einnahmehinweise: 1 h vor dem Einschlafen; ca. 8 h vor dem Aufstehen, um Hangover-Symptomatik zu vermeiden
- Anwendung maximal 1 Woche, da sonst Toleranzentwicklung; Wechselwirkungen beachten

Wirkstoffe (Beispiele):

- Diphenhydramin
- Doxylamin