

01.12.2022

Gesunder Schlaf

■

Was brauche ich?

Markus B. Specht





**Herzlich
Willkommen!**

Disclosures

➤ **Sponsorenverträge / Forschungsgelder?**

 NEIN

➤ **Vorträge / Beraterverträge?**

 Ja: Stadt Wiesbaden, PPT-WB-Institute, Mementor, brainLight

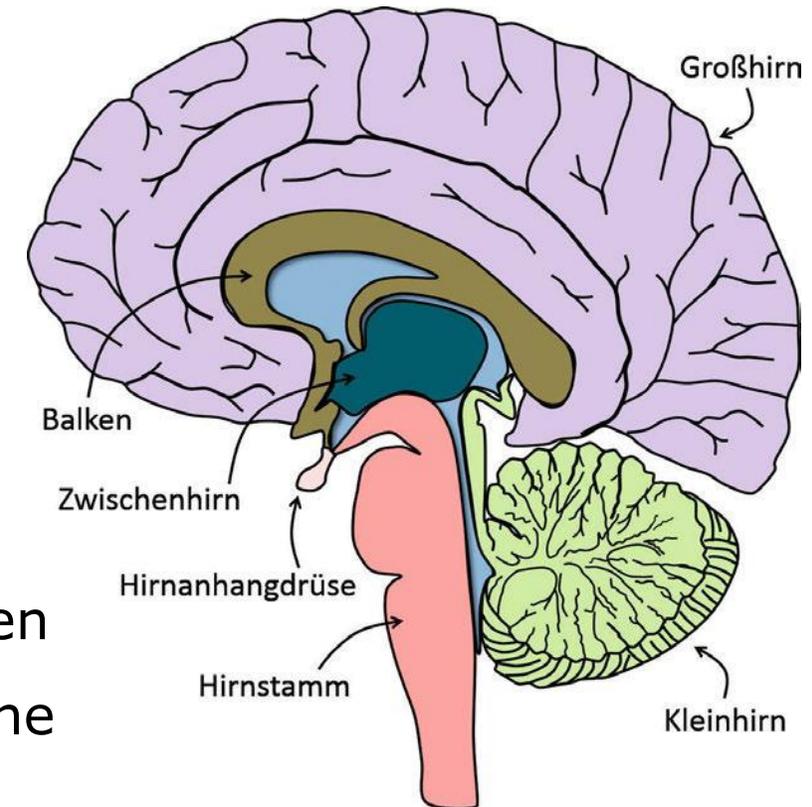
➤ **Verfügen Sie über Aktien bzw. Firmenteilhaberschaften?**

 NEIN

Was ist Schlaf?

Was ist Schlaf?

- "zeitweilige Bewusstlosigkeit"
- kein Koma- oder Narkose-Zustand
- Erholungs- und Aufbauphase
- wird im Stammhirn produziert und hervorgerufen
- durch körperliche Aktivität und kaum vorhandene Wahrnehmung der Umwelt gekennzeichnet
- 1/3 unseres Lebens
- findet in der heutigen Gesellschaft zu wenig Beachtung



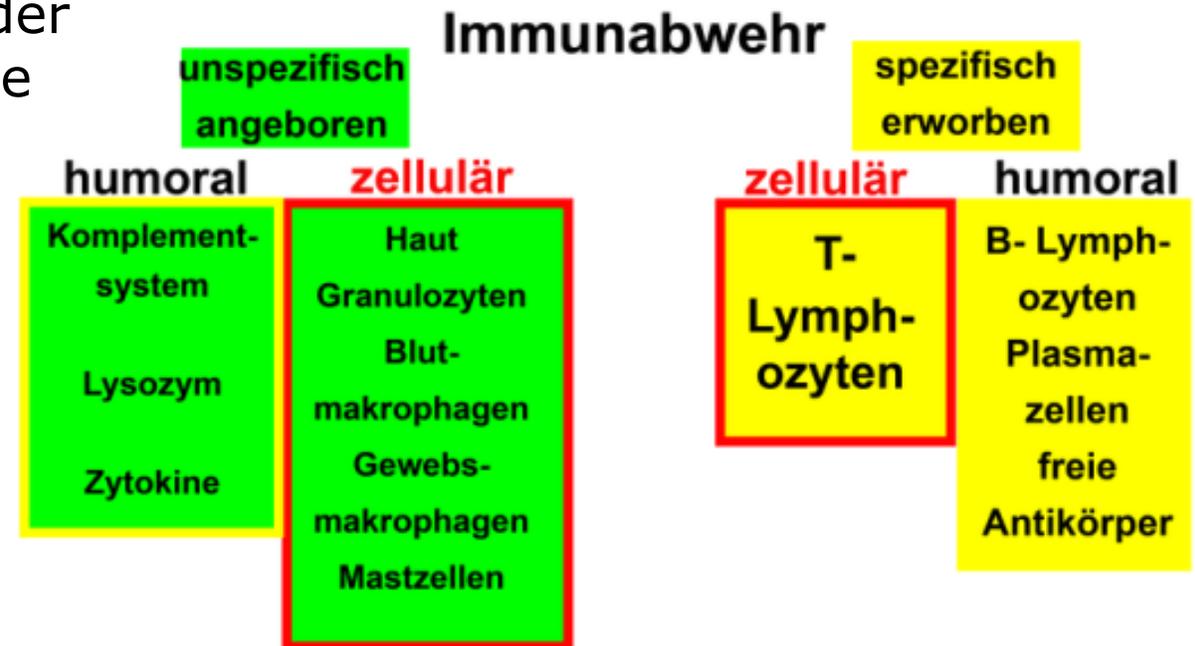
H. Beck, S. Anastasiadou, C. Meyer zu Reckendorf (2016),
Faszinierendes Gehirn, DOI 10.1007/978-3-662-47092-3_2

Was ist Schlaf?

- eingebettet in eine ultradiane Rhythmik
- besitzt eine zirkadianen Rhythmik (Lerche und Eule)
- in hohem Maße organisierte Abfolge von Ereignissen und physiologischen Zuständen
- während des Schlafes werden unterschiedliche Schlafstadien durchlaufen
- diese Schlafstadien finden in einer bestimmten rhythmischen Abfolge statt
- bis zu 12 mal nachts wach werden ist ganz normal

Was ist Schlaf?

- Menschen mit Infektionen schlafen mehr als für sie üblich ist
- im Tierversuch steigern infektiöse Partikel die Schlafdauer
- Schlafentzug schwächt die Prozesse der Infektionsabwehr u.a. durch Abnahme der natürlichen Killerzellen



Was ist Schlaf?

Warum schlafen wir?

- N1: Funktion unklar.
- N2: Unterstützt Lernen (Spindeln), wahrscheinlich auch Bedeutung für Löschung unwichtiger Inhalte.
- N3: Erholungsfunktion, deklaratives Lernen (z.B. Vokabeln lernen).
- R: Emotionale Verarbeitungsprozesse, ungefährliches „Durchspielen“ potenziell gefährlicher Situationen (2/3 aller Träume haben negative Inhalte), prozedurales Lernen (Lernen komplexer Zusammenhänge, auch motorisches Lernen (Radfahren, Snowboard)). Beim Säugling: Hirnreifung

Schlafstörung

Insomniekriterien

- a) Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafprobleme, frühmorgendliches Erwachen, (Kinder: wollen nicht zu Bett gehen oder nicht unabhängig (d. h. im eigenen Bett) von ihren Eltern schlafen gehen).
- b) Mindestens eine Beeinträchtigung der Tagesbefindlichkeit/Leistung, die auf die nächtliche Schlafschwierigkeit zurückgeführt werden kann, wird vom Patienten berichtet:
- Müdigkeit (Fatigue) oder Krankheitsgefühl
 - Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, Konzentration oder des Gedächtnisses
 - Soziale oder berufliche Einschränkungen oder schlechte Schulleistungen
 - Irritabilität oder Beeinträchtigungen der Stimmung (z. B. Gereiztheit)
 - Tagesschläfrigkeit
 - Verhaltensprobleme (Hyperaktivität, Impulsivität...)
 - Reduktion von Motivation, Energie oder Initiative
 - Erhöhte Anfälligkeit für Fehler oder Unfälle
 - Sorgen um den Schlaf
- c) Probleme treten auf, obwohl adäquate Möglichkeiten und Umstände dafür vorhanden sind, genügend Schlaf zu bekommen.
- d) Mindestens 3 mal die Woche
- e) Dauer mindestens 3 Monate
- f) Störungen lassen sich nicht besser durch eine andere Schlafstörung erklären

Prävalenz

- Schlafprobleme als Anlass für den Arztbesuch: 12,3 % ¹
- „Moderate“ oder „Schwere“ Insomniesymptome: 10 – 28% ²
- Unzufriedenheit mit Schlafqualität und -quantität: 8 – 18% ²
- Insomnie Diagnose nach DSM IV: 4,4 bis 11,7% ³
- Insomnie Diagnose bei Erwerbstätigen: 10% ⁴
- Insomnie Diagnose, klinisch relevant, chronisch: 6% ⁵

1 = NISAS, 2001 nach Riemann

2 = Ohayon, 2002

3 = Ohayon & Partinen, 2002

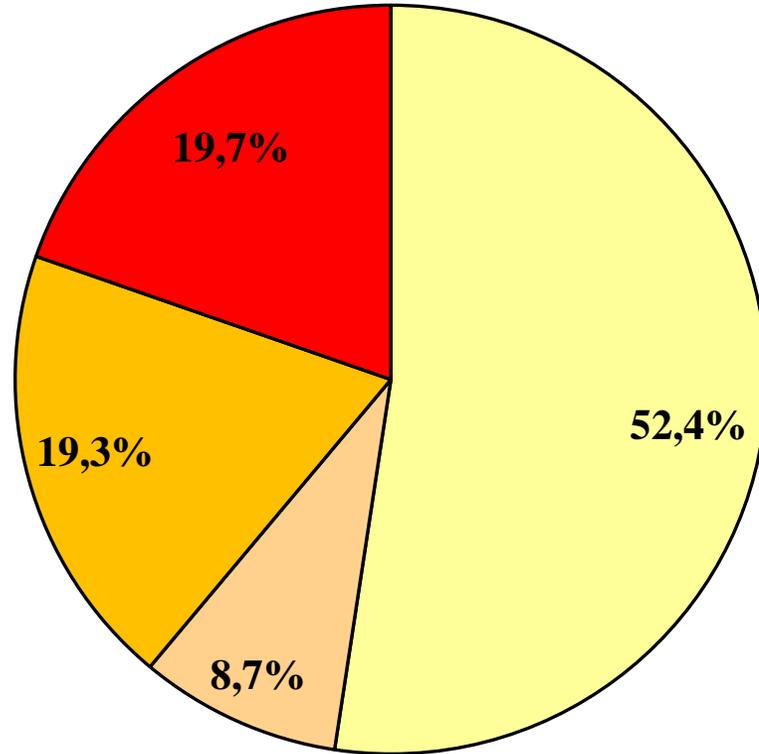
4 = DAK Gesundheitsreport 2017

5 = S3 Leitlinie Insomnie 2017



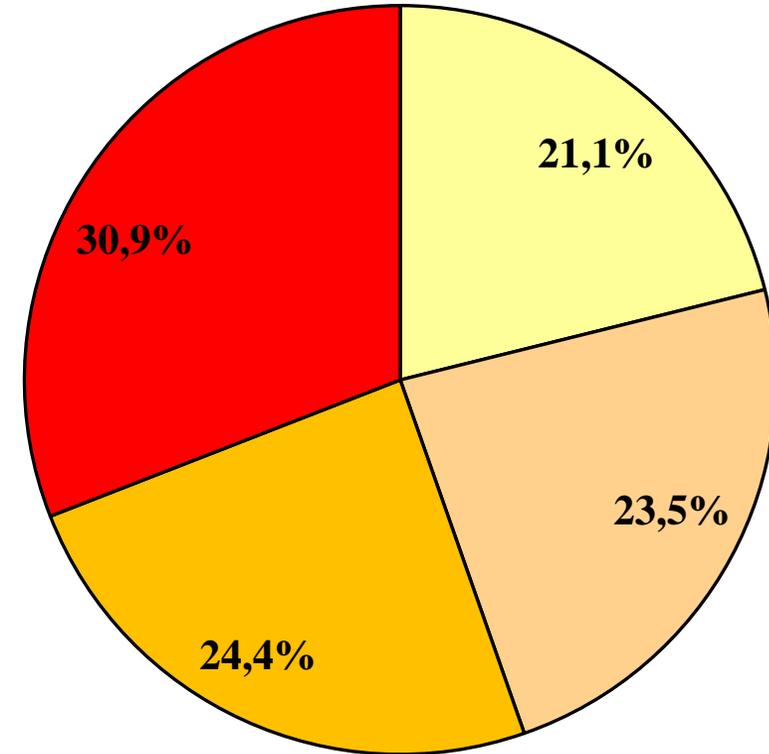
Zahlen aus Hessen

DAK Gesundheitsreport 2009, Hessen



gar nicht < als 1 mal 1-2 mal 3 und mehr

DAK Gesundheitsreport 2017, Hessen



gar nicht < als 1 mal 1-2 mal 3 und mehr

Therapie



FALSCH!

Therapie der Insomnie

Leitlinie Insomnie (2017)

Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnien (KVT-I) soll bei Erwachsenen jedes Lebensalters als erste Behandlungsoption durchgeführt werden

Pharmakologische Interventionen kann angeboten werden, wenn die KVT-I nicht hinreichend effektiv war oder nicht durchführbar ist



Therapie der Insomnie

Nichtmedikamentöse Therapie

Kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I)

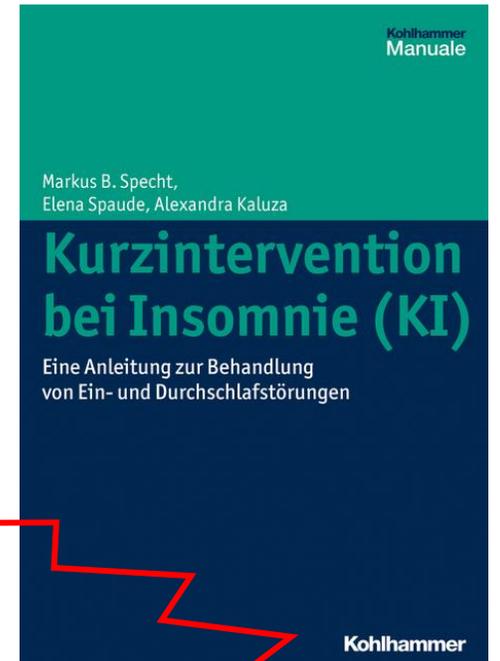
- Entspannung I (körperlich: z.B. PMR)
- Entspannung II (gedanklich: z.B. Ruhebild..)
- Psychoedukation (Info zu Schlaf, Schlafhygiene)
- Stimuluskontrolle (Bett = Schlaf)
- Schlaf- oder Bettzeitenrestriktion (z.B. max. 6 Std. Bettzeit)
- Kognitive Techniken I (Teufelskreis erkennen)
- Kognitive Techniken II (kog. Umstrukturierung)

Therapie der Insomnie

4 Schlafregeln

1. Verringere die Zeit im Bett.
2. Steh morgens unabhängig von der Schlafdauer zur gleichen Zeit auf.
3. Geh nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.
4. Nutze das Bett nur zum Schlafen.

Specht et al. (2014). Kurzintervention bei Insomnie. Eine Anleitung zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen. Kohlhammer, Stuttgart.



**Prävention/
Was brauche ich?**



Nachts gesund schlafen mit **brainLight**®

brainLight®

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Die brainLight -Entspannungstechnologie	5
Gegenindikationen	6
Anwendungshinweise und Programmübersicht	7
Sitzung 1: Phänomen Schlaf – Einführung ins Programm	8
Sitzung 2: Hektik & Stress – Psychologische Schlafstörungen	10
Sitzung 3: Organische Schlafstörungen	12
Sitzung 4: Bestandsaufnahme – Fragebögen Schlafqualität	16
 Sitzung 5: Gut schlafen – Vier wirksame Schlafregeln	18
Sitzung 6: Gut abschalten – Gedanken-Stopp-Techniken	20
 Sitzung 7: Tief entspannen – Entspannungstechniken	21
Sitzung 8: Clever durch den Tag – Tagesrhythmisierung	22
 Sitzung 9: Lebensenergie tanken – Fantasiereise Schlosspark	24
Sitzung 10: Eine Frage noch – Interview mit Markus Specht	26
Über die Autoren des Programmblocks	28
Informationen zu Firmenprogrammen	30
Impressum	31

Zusammenfassung

Erholsamer Schlaf ist für unser Alltags-Wohlbefinden
entscheidend

Schlafstörungen nehmen aber zu

Prävention von Schlafstörungen ist deshalb wichtig

Kümmere dich um deinen Schlaf!



*die dazu notwendigen
Schlafregeln und Entspannung findest du bei
brainlight im Programm Nachts gesund schlafen!*

Schlaf muss extrem wichtig sein, sonst hätte sich die Evolution nicht dafür entschieden, dass wir etwa ein Drittel unseres Lebens nicht erleben.

Kontakt:

Zentrum für interdisziplinäre Schlafmedizin

DKD Helios Klinik Wiesbaden

Aukammallee 33

65191 Wiesbaden

Tel: 0611/577-459

Fax: 0611/577-7110

Mail: schlafzentrum.wiesbaden@helios-gesundheit.de

Dipl.-Psych. Markus B. Specht

Leiter Zentrum für interdisziplinäre Schlafmedizin

Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)

Somnologe (DGSM)

Tel: 0611/577-14679

Mail: markus.specht@helios-gesundheit.de

