## Häufige Fehleinschätzungen in Bezug auf den Schlaf:

*Im Schlaf schaltet das Gehirn auf Ruhemodus.*

**Falsch:** Schlaf ist ein aktiver in ca. 90-120 Minuten-Zyklen ablaufender Prozess, in dem wichtige Verarbeitungs- und gedächtnisrelevante Prozesse ablaufen.

*Die ganze Nacht muss aus Tiefschlaf bestehen.*

**Falsch:** Tiefschlaf findet sich nur in der ersten Hälfte der Nacht und macht insgesamt max. 15-20% der gesamten Nacht aus. 50% der Nacht bestehen aus Leichtschlaf.

*Schlafunterbrechungen zeugen von schlechtem Schlaf.*

**Falsch:** Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll.

*Nach einer „schlechten“ Nacht muss der Schlaf in der darauffolgenden Nacht nachgeholt werden, d. h. man muss länger schlafen.*

**Falsch:** Der Körper reguliert einen Schlafverlust vor allem durch die Schlafqualität und nicht durch die Schlafquantität, d.h. die Dauer.

*Regelmäßiger nächtlicher Schlaf ist lebensnotwendig - Schlafstörungen sind katastrophal.*

**Falsch:** Regelmäßiger Schlaf ist wichtig, aber verpasster Schlaf kann vorübergehend kompensiert werden und hat tatsächlich nur wenig Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit am Tage. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.

*Eine kleine Menge Alkohol abends verbessert den Schlaf.*

**Falsch:** Alkohol ist ein relativ gutes Einschlafmittel aber ein schlechtes Durchschlafmittel (Mikroentzug in der Nacht).


Dr. med.
DIETRICH
HASSE

### Privatpraxis

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie
Psychotherapie, Altersmedizin
Physikalische Medizin, Schlafmedizin
Neurologische Integration (NIS)
Neurointegratives Coaching (NIC)

**Praxis München**
Fürstenriederstraße 256
81377 München
Telefon Praxis: 089 / 741 30 60
Telefon Termine: 08157 / 1233

**Praxis Starnberg/Pöcking**
Hindenburgstraße 3
82343 Pöcking
Telefon Direktkontakt: 08151 / 368 111
Telefon Termine: 08157 / 1233

**Internet:**
www.einschlafen.info
www.neurologische-integration.com

**Email:**
praxis@neurologische-integration.com


Dr. med.
DIETRICH
HASSE

PATIENTEN-INFORMATION

# SCHLAFSTÖRUNGEN

Facharzt
Dr. med. Dietrich Hasse

## Wann werden Schlafstörungen chronisch und damit behandlungsbedürftig?

**Jeder von uns kennt das: Eine schlechte Nacht, mit Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen.** Auch Tage, an denen man sich schlapp und müde fühlt, sind den meisten Menschen vertraut.

Das ist auch ganz normal und noch kein Grund zur Sorge. Wenn die Beschwerden allerdings länger als vier bis sechs Wochen anhalten, sollte man einen Arzt aufsuchen und die Störung diagnostizieren und behandeln lassen. Ein wichtiger Parameter hierbei ist Tagesmüdigkeit. Es ist oft schwierig, die eigene Tagesmüdigkeit einzuschätzen, da sie häufig schleichend über einen längeren Zeitraum fast unbemerkt zunimmt. Oft hat man sich daran gewöhnt, dass man nicht mehr so viel Energie hat oder vor dem Fernseher einschläft. Dennoch sollte man dieses Symptom ernst nehmen.

**Hinweise auf eine mögliche Schlafstörung sind:**

- Einschlafschwierigkeiten mit einer Dauer von mehr als 30 Minuten
- Durchschlafstörungen mit häufigem Erwachen und/oder Schwierigkeiten wieder einzuschlafen
- Besondere Ereignisse während der Nacht, z.B. Schlaf wandeln, lautes Schreien, Zähneknirschen etc.
- Körperliche oder emotionale Störungen während der Nacht, z.B. Aufwachen mit Angst oder Atemnot
- Anhaltende Tagesmüdigkeit oder Schläfrigkeit
- Einschlafattacken am Tag
- Schwierigkeiten in monotonen Situationen konzentriert und wach zu bleiben
- Abgeschlagenheit, Erschöpfung und fehlender Schwung

## Schlafstörungen haben viele Ursachen:

**Die moderne Schlafmedizin kennt über 80 verschiedene Schlaf-Wach-Störungen.**

### Zu den häufigsten zählen:

- Schlafbezogene Atemstörungen
- Schlaflosigkeit (Insomnie) aufgrund psychophysiologischer Faktoren
- Ruhelose Beine (Restless-legs-Syndrom)
- Periodische Bewegungen im Schlaf
- REM-Schlaf-Verhaltensstörung

### Aber auch viele andere Erkrankungen können den Schlaf stören:

- Herzerkrankungen
- Lungenerkrankungen
- Seelische Krankheiten
- Neurologische Erkrankungen

## Wie kann Ihnen durch eine schlafmedizinische Fachuntersuchung geholfen werden?

Zunächst wird in einem ausführlichen Gespräch das persönliche Beschwerdebild und die Gesamtsituation erfragt und bewertet. Durch Fragebögen, angeleitete Selbstbeobachtung und Führen eines Schlaftagebuches werden zusätzlich Information über Schlafgewohnheiten bzw. Schlafstörungen gewonnen. Je besser der Patient seine Schlafstörung kennenlernt, desto eher kann die Ursache beseitigt werden. Eine einfache Messung fraglicher Atemaussetzer im Schlaf kann ambulant erfolgen. Eine Untersuchung des Nachtschlafs oder auch eine Messung der Tagesmüdigkeit durch Wachheitstests oder Tagschlafversuche im assoziierten „Schlaflabor“ kann sinnvoll sein und wird über meine Praxis vermittelt.

So vielfältig wie die Ursachen von Schlafstörungen sind auch die Therapieangebote. Diese werden Ihnen von mir ausführlich dargestellt. Manchen Patienten kann alleine mit einer Beratung geholfen werden, andere benötigen apparative Hilfsmittel, Medikamente oder eine psychotherapeutische Intervention. Auch die Methode der neurologischen Integration (NIS) oder das „Innerwise System“ können therapeutisch angewendet werden und das Behandlungsspektrum ergänzen.

Im Internet unter:

www.einschlafen.info

Weitere Informationen oder Termine erhalten Sie telefonisch unter:

München: 089 - 7413060
Starnberg: 08151 - 368 111