

Endlich wieder durchschlafen

Wie deine innere Uhr wieder den Takt aufnimmt

Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit gehören zu den häufigsten Beschwerden und stellen ein eigenständiges Risiko für metabolische, vaskuläre und psychische Erkrankungen dar¹. Aktuellen Erhebungen zufolge leiden etwa 30 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland regelmäßig unter Schlafproblemen². Dabei weisen insbesondere Schichtarbeiter ein erhöhtes Risiko auf, an Schlafstörungen zu leiden (58 %)³.

Wann habe ich eine Schlafstörung?

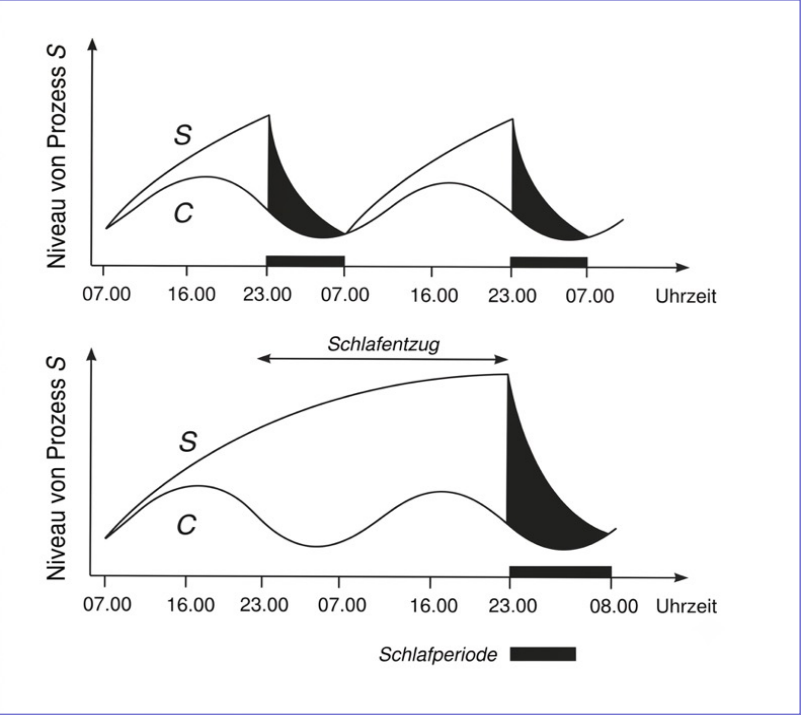
- Ich habe an mindestens drei Nächten pro Woche während mindestens drei Monaten Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen⁴.
- Körperliche oder psychische Erkrankungen sollten abgeklärt werden⁵.

Wie erfolgt die Diagnose?

- Anamnese und Schlaftagebücher⁶.
- apparative Techniken wie z. B. laborchemische oder bildgebende diagnostische Mittel⁶.
- weiterführende Untersuchungsmethoden wie z. B. Aktigrafie, Polysomnografie oder Videometrie⁶.

Die Mechanik unseres Schlafs: Das Zwei-Prozess-Modell nach Borbély⁷

- Prozess S (Schlafdruck): Steigt mit jeder Wachstunde an und baut sich erst im Schlaf wieder ab.
- Prozess C (Innere Uhr): Steuert im 24-Stunden-Takt die biologische Wachheit – unabhängig davon, wie müde man ist.
- Das Prinzip: Einschlafen gelingt am besten, wenn der Schlafdruck (S) hoch und die innere Wachheit (C) am Tiefpunkt ist (ca. 23:00 Uhr).
- Schlafentzug (unten): Bei längerem Wachbleiben steigt Prozess S weiter an – die Folge ist ein massiv verdichteter, tieferer Schlaf. Darauf basiert die verhaltenstherapeutische *Bettzeitrestriktion*.



Wie entsteht und chronifiziert eine Schlafstörung?

Das 3P-Modell der Chronifizierung⁴:

- **Predisposing** (Anfälligkeit): Innere Unruhe, Schichtarbeit, Alter, Genetik.
- **Precipitating** (Auslöser): Stress, Lärm, Schichtwechsel, akute Belastung.
- **Perpetuating** (Aufrechterhaltung): Anspannung im Bett, langes Liegen ohne Schlaf, Schlafängste, negativer Teufelskreis.

➡ Was ich tun kann:

Einfache Verhaltensregeln⁵:



Stimuluskontrolle⁵

- Bett = Nur für Schlaf und sexuelle Aktivitäten
- Bei Wachheit > 15–20 Min. aufstehen & erst müde zurück

Bettzeitrestriktion⁸

- Bettzeit auf tatsächliche Schlafzeit begrenzen
- Verdichtet den Schlafdruck (Prozess S)

Kognitive Techniken⁵

- Nächtliches Grübeln unterbrechen
- Gedankenstuhl nutzen & Schlafmythen hinterfragen

Progressive Muskelentspannung⁹

- Körperliche Erregung abbauen
- Muskeln anspannen & loslassen dämpft Hyperarousal

Für weitere Informationen
nutzen Sie die Infothek



Literatur

1. Pollmächer, T. (2011). Schlafstörungen. In: H.-J. Möller, G. Laux & H.-P. Kapfhammer (Hrsg.), *Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie* (S. 2112–2153). Springer Berlin Heidelberg.
2. Schlack, R., Hapke, U., Maske, U. et al. (2013). Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 56(5–6), 740–748.
3. Möckel, L., Hönl, A.-K., Gräfe, S. et al. (2022). Häufigkeit v. Schlafproblemen bei Intensivpflegenden: Eine Post-hoc-Analyse einer Querschnittstudie. *Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz, Ergonomie*, 72(4), 175–182.
4. Hermann, E., Hermann, R. & Gassmann, D. (2018). Schlaf-Wach-Störungen. In: J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 2* (S. 185–225). Springer Berlin Heidelberg.
5. Spiegelhalder, K. (2025). *Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ - Update 2025 (AWMF-Registernummer 063-003) Version 2.0*.
6. Gahr, M. (2018). Insomnie und andere Schlafstörungen: Klassifikation, Diagnostik und Therapie. *Nervenheilkunde*, 37(03), 191–198.
7. Borbély, A. (1988). Das Zwei-Prozeß-Modell der Schlafregulation. In: H. Hippius, E. Rüther & M. Schmauss (Hrsg.), *Schlaf-Wach-Funktionen* (S. 1–4). Springer Berlin Heidelberg.
8. Spielman, A. J., Caruso, L. S. & Glovinsky, P. B. (1987). A behavioral perspective on insomnia treatment. *The Psychiatric Clinics of North America*, 10(4), 541–553.
9. Derra, C. (2017). *Progressive Relaxation*. Springer Berlin Heidelberg.