



Hilft nicht gegen alles,...



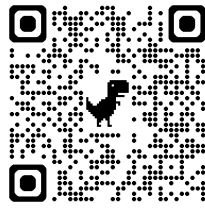
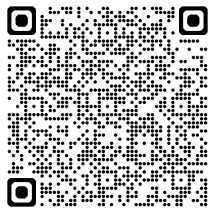
...aber gegen das Schnarchen



Ein- und Durchschlafstörungen

1. Gut zu Wissen (Psychoedukation)

Jeder Mensch macht natürlicherweise mehrfach die Nacht auf, wir erinnern uns bloß nicht daran, weil die Erinnerung nicht ins Langzeitgedächtnis übergeht. Ein wichtiger Schritt in der psychoedukation bei Schlafstörung besteht darin die Gelassenheit weiterzuentwickeln um Uns nicht an die Wachphasen zu erinnern. Viele Menschen haben falsche Vorstellungen über Schlaf und Schlafstörungen. Eine fundierte Aufklärung kann helfen, Ängste abzubauen und realistische Erwartungen zu entwickeln.



2. Schlafhygiene

1. Wiedererlernen bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen:

- **Vergleichbar dem Erlernen des Einschlafens bei Kleinkindern:** Erwachsene können von den Routinen profitieren, die bei Kleinkindern angewendet werden. Dazu gehören feste Schlafenszeiten, beruhigende Rituale vor dem Schlafengehen und eine ruhige Schlafumgebung. Diese Routinen helfen, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten und signalisieren, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen¹.

2. Das Bett ist NUR zum Schlafen da!:

- **Kein Lesen, TV oder weiteres:** Das Bett sollte ausschließlich zum Schlafen genutzt werden, um eine klare Verbindung zwischen Bett und Schlaf zu schaffen. Aktivitäten wie Lesen, Fernsehen oder Arbeiten im Bett können diese Verbindung stören und das Einschlafen erschweren².

3. Mentale positive Intervention:

- **Gedankenreise (z.B. mit Audio beginnend):** Positive mentale Interventionen wie geführte Gedankenreisen oder Meditationen können helfen, den Geist zu beruhigen und auf den Schlaf vorzubereiten. Audiodateien mit beruhigenden Anweisungen oder Naturgeräuschen können dabei unterstützend wirken

4. Kein TV:

- **Weniger Licht, Licht dimmen, auf Blaulicht verzichten (generell LED Licht!) ggf. Filter einbauen:** Licht, insbesondere Blaulicht von Bildschirmen, kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmen und den Schlafrhythmus stören.
- Es ist daher ratsam, abends auf Bildschirme zu verzichten oder Blaulichtfilter zu verwenden. Dimmen Sie das Licht und nutzen Sie warmes, gedämpftes Licht, um eine schlaffördernde Umgebung zu schaffen⁴.

5. Keine Arbeit / Arbeitsthemen ab z.B. 20 Uhr:



Hilft nicht gegen alles,...



...aber gegen das Schnarchen



- **Abschalten von Arbeitsthemen:** Um den Übergang von der Arbeit zur Entspannung zu erleichtern, sollten Sie abends keine Arbeitsthemen mehr bearbeiten. Dies hilft, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen, was das Einschlafen erleichtert⁵.
- 6. **Am besten keine Nahrungsmittel mehr, insbesondere keine Kohlenhydrate:**
 - **Keine späten Mahlzeiten:** Vermeiden Sie es, kurz vor dem Schlafengehen zu essen, insbesondere schwere Mahlzeiten oder kohlenhydratreiche Lebensmittel. Diese können die Verdauung belasten und den Schlaf stören. Leichte Snacks, wenn nötig, sollten bevorzugt werden⁶. **Vermeiden Sie Trinken ab 20 Uhr.**

3. Kleine Tipps

1. **Warme Fußbäder:** Wirksamkeit: Studien haben gezeigt, dass warme Fußbäder eine ähnliche Wirkung wie chemische Einschlaftabletten haben können. Sie fördern die Durchblutung und entspannen den Körper, was das Einschlafen erleichtert¹.

Anwendung: Füllen Sie einen Eimer mit handwarmem Wasser (nicht heißer als 40°C). Das Wasser sollte bis maximal zur Wade reichen. Tauchen Sie Ihre Füße für etwa 15-20 Minuten ein. Diese Methode ist besonders effektiv, wenn sie etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen angewendet wird¹.

2. **Bettspor mit oder ohne Partner** Ist eine effektive Methode zur Förderung des Einschlafens

3. **Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation:**

- **Progressive Muskelrelaxation (PMR):** Diese Technik wurde von Edmund Jacobson entwickelt und zielt darauf ab, durch abwechselndes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen eine tiefe Entspannung zu erreichen. PMR kann helfen, die Einschlafdauer zu verkürzen und die Schlafqualität zu verbessern³.
- **Anwendung:** Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Beginnen Sie mit den Muskeln in Ihren Füßen und arbeiten Sie sich langsam nach oben bis zu Ihrem Kopf. Spannen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5-7 Sekunden an und entspannen Sie sie dann für 20-30 Sekunden. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Empfindungen in Ihrem Körper und atmen Sie ruhig und gleichmäßig⁴.



Hilft nicht gegen alles,...



...aber gegen das Schnarchen



4. Kognitive Umstrukturierung

Die kognitive Umstrukturierung ist ein zentraler Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) bei der Behandlung von Schlafstörungen. Sie zielt darauf ab, negative und dysfunktionale Gedankenmuster zu identifizieren und durch realistischere und positivere Überzeugungen zu ersetzen. Hier ist eine ausführliche Beschreibung dieses Prozesses:

1. Identifikation negativer Gedanken:
 - Der erste Schritt besteht darin, die Gedanken zu erkennen, die den Schlaf beeinträchtigen. Dies können Gedanken wie „Ich werde nie einschlafen können“ oder „Wenn ich nicht genug schlafe, werde ich morgen den Tag nicht überstehen“ sein. Diese Gedanken erzeugen Stress und Angst, die das Einschlafen erschweren¹.
2. Hinterfragen und Überprüfen der Gedanken:
 - Nachdem die negativen Gedanken identifiziert wurden, werden sie hinterfragt und auf ihre Richtigkeit überprüft. Dies kann durch Fragen wie „Ist dieser Gedanke wirklich wahr?“ oder „Welche Beweise habe ich dafür?“ geschehen. Oft stellt sich heraus, dass diese Gedanken übertrieben oder unbegründet sind¹.
3. Ersetzen durch realistischere Gedanken:
 - Der nächste Schritt besteht darin, die negativen Gedanken durch realistischere und positivere Gedanken zu ersetzen. Zum Beispiel könnte der Gedanke „Ich werde nie einschlafen können“ durch „Es ist normal, ab und zu Schwierigkeiten beim Einschlafen zu haben, aber ich werde irgendwann einschlafen“ ersetzt werden. Dies hilft, den Stress zu reduzieren und eine positivere Einstellung zum Schlaf zu entwickeln¹.
4. Übung und Anwendung:
 - Die neuen, realistischere Gedanken müssen regelmäßig geübt und angewendet werden. Dies kann durch Selbstgespräche oder das Führen eines Gedankenprotokolls geschehen, in dem die negativen Gedanken und ihre positiven Gegenstücke notiert werden. Mit der Zeit wird es leichter, die neuen Gedankenmuster automatisch anzuwenden¹.
5. Integration in den Alltag:
 - Schließlich sollten die neuen Gedankenmuster in den Alltag integriert werden. Dies bedeutet, dass man sich auch tagsüber bewusst bemüht, negative Gedanken zu erkennen und zu ersetzen. Dies kann dazu beitragen, das allgemeine Stressniveau zu senken und die Schlafqualität langfristig zu verbessern¹.

Die kognitive Umstrukturierung ist ein wirksames Werkzeug, um die psychologischen Barrieren zu überwinden, die den Schlaf beeinträchtigen. Durch das Ersetzen negativer Gedankenmuster mit realistischere und positiveren Überzeugungen kann man eine gesündere Einstellung zum Schlaf entwickeln und die Schlafqualität verbessern¹

Grundsätzlich werden Durchschlafstörungen durch die kognitive Verhaltenstherapie korrekt und erfolgreich behandelt! Aufgrund der schwierigen Terminvereinbarung ist bis zum erfolgreichen Terminvereinbarung beim KVT Psychologen folgende Möglichkeit anerkannt:



Hilft nicht gegen alles,...

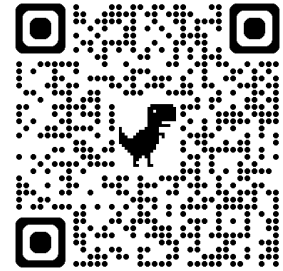


...aber gegen das Schnarchen



5. Die Punkte 1 bis 4 können als App basiertes Verfahren rezeptiert werden

Die somnio App ist ein hierfür zugelassenes Verfahren. Sie erhalten ein Rezept und nach Einreichen bei Ihrer Krankenkasse einen Zugangscod, der die App freischaltet.



6. CMD (Crano-Mandibuläre Dysfunktion) ? Bruxismus (Knirschen) ?

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist eine Störung des Kiefergelenks und der Kaumuskulatur, die oft Schmerzen und Funktionsstörungen verursacht. Ursachen können Stress, Bruxismus (Zähneknirschen) oder Fehlstellungen der Zähne sein¹. Die Therapie umfasst oft eine Kombination aus **Physiotherapie, Schientherapie und Stressbewältigung² und im Training eine alternative handlung.**

Schlafstörungen sind häufig mit CMD verbunden, da Schmerzen und Muskelverspannungen den Schlaf beeinträchtigen können³. Eine Polygraphie, eine umfassende Schlafuntersuchung, kann helfen, andere Ursachen für Schlafstörungen auszuschließen und die genaue Rolle von CMD zu bestimmen². Differentialdiagnostisch sollten auch andere Ursachen wie neurologische oder orthopädische Probleme in Betracht gezogen werden¹. Eine chirotherapeutische Atlasterapie kann in manchen Fällen erfolgreich sein.



Hilft nicht gegen alles,...



...aber gegen das Schnarchen



Training der Alternativhandlung:

anstelle des Pressens und des damit verbundenen nächtlichen unterbewussten Knirschens
Aufgabe: Bewältigen sie eine **anspruchsvolle Aufgabe**: z.B Balancieren auf einer Linie mit einem Wasserglas und "**beißen eben nicht die Zähne zusammen**" sondern führen folgende Übung als alternative handlung durch:

- 1) **Zungenspitze gegen den harten Gaumen** (vorne) **pressen*** und nach hinten Schieben
- 2) **Zunge am harten Gaumen festsaugen** (*Die Zunge passt ganz gut in die knöcherne Aushöhlung des harten Gaumens*)
- 3) Zunge auf den Mundboden drücken + Zunge gegen die Schneidezähne drücken
- 4) Weichen Gaumen (hinten) und Zäpfchen heben und Aaa Sagen
- 5) aktives Schlucken

3 x am Tag jede Übung 20-mal (über ~ 8 Minuten), insbesondere in der Einschlafphase*

Schnullern, ein Scherz? Ja/Nein, die Übung ist mit diesem Vergleich etwas einfacher nachzuvollziehen! Und auch für das Ansprechen des Unterbewusstseins, welches wir in weniger tiefen Schlafphasen wiedererlangen, kann durch den Vergleich adressiert werden. Bei Kindern ist das Nachempfinden anspruchsvoller motorische Aufgaben mit der Mund und der Zungenmuskulatur regelhaft als natürliche Kompensation der Anstrengung zu beobachten.

Die Behandlung von CMD kann die Schlafqualität erheblich verbessern, was wiederum die allgemeine Lebensqualität steigert.



Hilft nicht gegen alles,...



...aber gegen das Schnarchen



7. Spezielle medikamentös unterstützte Verhaltenstherapie bei Durchschlafstörung:

Diese Therapie erfolgt nach Rücksprache in der Sprechstunde und läuft folgendermaßen ab:

vorweg: Im Bett soll nichts anderes als Schlafen stattfinden (s.o.)

- **Kein Lesen, TV, etc.:** Das Bett sollte ausschließlich zum Schlafen genutzt werden. Dies hilft, eine starke Assoziation zwischen Bett und Schlaf zu schaffen, was das Einschlafen erleichtert¹, s.o.

1. 'Erste' Nacht

a) Sie wachen mal wieder auf: Ist es nach 5 Uhr, beginnen Sie den Tag mit den üblichen Morgenroutinen!

b) Sie können nicht einschlafen: Nach 20 Minuten nicht einschlafen -> **Aufstehen!**

- Wenn Sie innerhalb von 20 Minuten nicht einschlafen können, stehen Sie auf und gehen Sie einer ruhigen Tätigkeit nach, wie z.B. dem Aufräumen des Kellers oder dem Sortieren von Fotos. dem Abwasch etc... Dies verhindert, dass Sie im Bett liegen und sich Sorgen machen.
- **Nach 30-40 Minuten Alltagstätigkeiten:** Beschäftigen Sie sich für 30-40 Minuten mit alltäglichen Aufgaben, bevor Sie erneut versuchen, einzuschlafen

c) Zur nächsten Stunde beginnt das Ganze von vorne! ;)

- i) **Hinlegen, Einschlafen, wenn nach 20 Minuten nicht erfolgreich aufstehen:** Wiederholen Sie diesen Prozess die ganze Nacht über. Auch wenn Sie möglicherweise nicht (viel) Schlaf bekommen, hilft dies, den Schlafdruck zu erhöhen und langfristig besser zu schlafen

d) Wecker zur üblichen Uhrzeit:

- **weiterhin Kein Mittagsschlaf:** Vermeiden Sie jegliche Mittagsschlaf. Wenn es absolut notwendig ist, beschränken Sie sich auf maximal 10 Minuten und nutzen Sie einen Wecker und kaltes Wasser, um sich zu erfrischen

2. Nacht 2 bis 4:

- **Verläuft genauso wie Nacht 1:** Wiederholen Sie das gleiche Programm in den folgenden Nächten. Es kann hilfreich sein, eine Krankschreibung zu haben, da der Schlafmangel anstrengend sein kann .



Hilft nicht gegen alles,...



...aber gegen das Schnarchen



3. Nacht 5:

- **Schlafdruck sollte jetzt zum sofortigen Einschlafen ausreichen:** Nach mehreren Nächten mit wenig Schlaf sollte der Schlafdruck hoch genug sein, um sofort einzuschlafen.
- **Re-Synchronisierung ggf. mit Schlafmittel:** In der fünften Nacht kann eine Re-Synchronisierung des Schlafrhythmus erfolgen, möglicherweise unterstützt durch ein Schlafmittel, das in der Sprechstunde besprochen wurde.

Diese strukturierte Vorgehensweise kombiniert Verhaltenstherapie mit medikamentöser Unterstützung, um den Schlafdruck zu erhöhen und den Schlafrhythmus zu stabilisieren. Wenn Sie weitere Fragen haben oder spezifische Details benötigen, suchen Sie unsere Sprechstunde auf!