



Häufige Schlafstörungen – vertieft



Insomnie

- **Typen:** Ein-, Durchschlaf-, Früherwachen
- **Prävalenz:** 7–18 % chronisch; 33–50 % kurzzeitig
betroffen [mayoclinic.org+12pmc.ncbi.nlm.nih.gov+12nature.com+12cdc.gov+6mdpi.com+6sciencedirect.com+6](#)
- **Folgen:** Stress, kognitive Einschränkungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **Therapie:** **CBT-I** ist effektiv (schlafverkürzend, stimuluscontrol, Entspannung, kognitive Intervention) [pmc.ncbi.nlm.nih.gov+7pmc.ncbi.nlm.nih.gov+7time.com+7](#).
Reduziert Schlaflatenz um 19 Min., Wachzeiten um 26 Min.

Obstruktive Schlafapnoe (OSA)

- **Mechanismus:** Rückfallender Rachenraum → Atemaussetzer ≥ 10 Sek
- **Prävalenz:** AHI ≥ 5 : 9–38 %, ältere über 50 %
betroffen verywellhealth.com+3aasm.org+3pmc.ncbi.nlm.nih.gov+3self.compmc.ncbi.nlm.nih.gov+4pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+4pmc.ncbi.nlm.nih.gov+4
- **Langzeitfolgen:** Hypertonie, Schlaganfall, Gedächtnisstörung
- **Therapie:** **CPAP**, Gewichtsreduktion, Unterkieferprotrusionsschienen, OP (z. B. UPPP)

Restless-Legs-Syndrom (RLS)

- **Symptome:** Lokalisiertes Kribbeln, Bewegungsdrang besonders nachts
- **Prävalenz:** 5–10 %, häufiger bei Frauen
- **Ursachen:** Eisenmangel, Nierenkrankheiten, neurologische Faktoren
- **Therapie:** Nichtmedikamentös (heiße Bäder, Dehnung, Schlafhygiene),
Medikamente: Dopaminagonisten,
Eisen [mdpi.com+nature.com+standonline.com](https://mdpi.com/nature.com/standonline.com)

Schichtarbeiterschlafstörung (SWSD)

- **Ursache:** Schlaf-Wach-Zyklus im Missverhältnis zum biologischen Rhythmus
- **Prävalenz:** 2–10 % Allgemein, bis 27 % bei Nachtarbeit
- **Symptome:** Schlafprobleme parallel zur Arbeitszeit, Tagesmüdigkeit
- **Strategien:** Lichtmanagement, Pre-naps, strikte Schlafhygiene

