



## IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer  
Innere Medizin  
Dr.med. Marianne Lober  
Allgemeinmedizin

### **Schlaflosigkeit – mit vier Regeln in den Griff kriegen**

**Schon eine Ultrakurzzeittherapie mit nur vier Patientenkontakten kann den Schweregrad einer Ein- und Durchschlafstörung – Insomnie – reduzieren sowie die subjektive Schlafqualität deutlich verbessern. Dies kann die Therapeuten sowie die Kostenträger entlasten und den Betroffenen rascher helfen. Lesen Sie auch unseren Artikel „Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie) – schlafloses Deutschland!“**

Methodische Basis dieser Kurzinterventionen sind vier elementare Schlafregeln:

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

Hieraus haben Psychologen und Schlafmediziner eine Kurzintervention mit vier Kontakten sowie eine einmalige Schlafedukationsgruppe entwickelt. Durch die Behandlung besserte sich die subjektive Schlafqualität deutlich. Dies bestätigt nach Einschätzung der Autoren (Specht MB et al.) die Sinnhaftigkeit der vier Schlafregeln, die konkret im Alltag umsetzbar sind und mittels Schlafprotokoll erfasst werden können.

Bei persistierender Ein- und/oder Durchschlafstörung kann eine Untersuchung im Schlaflabor zum Ausschluss anderer Ursachen für die Schlafstörung hilfreich sein.

Sprechen Sie daher Ihren Hausarzt oder Schlafmediziner an. Er wird eine ausführliche Anamnese vornehmen und entscheiden ob eine ambulante Schlafdiagnostik (kardiorespiratorische Polygraphie) oder die Vorstellung einem Schlaflabor oder in einer Schlafsprechstunde sinnvoll ist.