

## Behandlungsansätze bei Insomnie

Medikamentöse Therapie			
Substanz	Wirkung	Beispiele	Bemerkungen
Pflanzliche Mittel	dämpfend, stimmungsaufhellend	- Baldrian - Hopfen - Passionsblume - Melisse - Johanniskraut - Lavendel	eher für leichte Schlafstörungen geeignet
Benzodiazepine	dämpfend, muskelentspannend, angstlösend, krampflösend	- Clonazepam - Diazepam	mögliche NW: Tiefschlaf wird reduziert, "Hang-over"-Effekt am nächsten Tag, zeitliche Begrenzung der Wirkung (4-5 Wochen), <b>macht abhängig!</b>
Z-Substanzen		- Zopiclon - Zolpidem	
Antidepressiva	stimmungsaufhellend, beruhigend-dämpfend oder aktivierend, antriebssteigernd oder antriebsdämpfend	- Trimipramin - Amitriptylin - Mirtazapin	mögliche NW: Mundtrockenheit, Sehstörungen, Verstopfung, Blutdrucksenkung, Gewichtszunahme, Libido- und Potenzverlust, "Hang-over"-Effekt am nächsten Tag Leberfunktionsstörung
Neuroleptika	antipsychotisch, beruhigend, dämpfend	- Quetiapin - Levomepromazin - Pipamperon - Melperon	mögliche NW: Mundtrockenheit, Sehstörungen, Kreislaufbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Blutbildveränderungen
Nichtmedikamentöse Ansätze			
Behandlungsverfahren	Erklärung - Was ist das? Was zählt dazu?		
Beratung und Aufklärung	Wissensvermittlung rund um das Thema Schlaf, Schlafhygieneregeln (= Regeln zur Förderung eines gesunden Schlafs), Aufbau realistischer Erwartungen in Bezug auf den eigenen Nachtschlaf		
Entspannungsverfahren	...dienen der Reduktion des physiologischen, kognitiven und emotionalen Erregungsniveaus; z.B.: progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Biofeedback, Yoga, Meditationsverfahren;		
Schlafrestriktion	...beruht auf dem Prinzip "Weniger ist mehr". Die Schlafquantität wird herabgesetzt und als Folge die Schlafqualität erhöht.		
Paradoxe Intention	...ist die Konfrontation mit der Angst, nicht einschlafen zu können. Der Patient soll sich bewusst darauf konzentrieren, nicht einzuschlafen.		
Kognitive Techniken	Ziel ist der Abbau von ungünstigen Denkweisen. z.B. Veränderung von Gedanken, Gedankenstopp, Achtsamkeit, (Sorgen-)Tagebuch		
Lichttherapie	Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus durch Lichtexposition.		