

Schlaf- tagebuch



Angelini
Pharma



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, Ihnen dieses Schlaftagebuch vorzustellen, das Ihnen dabei helfen wird, Ihren Schlaf genauer zu beobachten und mögliche Schlafstörungen zu identifizieren. Ein gesunder Schlaf ist von entscheidender Bedeutung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Als Psychiater habe ich immer wieder festgestellt, dass Schlafstörungen einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität haben und mit verschiedenen psychischen Erkrankungen in Verbindung stehen können. Durch die regelmäßige Dokumentation Ihres Schlafs können Sie wertvolle Informationen sammeln, die bei der Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen hilfreich sein können.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Nutzung dieses Tagebuchs und hoffe, dass es Ihnen dabei hilft, einen erholsamen Schlaf zu erreichen!

Dr. Dietmar Winkler

Einleitung

Menschen **verbringen** durchschnittlich **ein Drittel der Lebenszeit mit Schlafen**. Schlaf ist ein aktiver Erholungsvorgang und gute Schlafqualität ist essentiell für das generelle Wohlbefinden.^{1,2}

Obwohl Menschen unterschiedliche Schlafbedürfnisse und -gewohnheiten haben, **benötigen Erwachsene im Durchschnitt zwischen sieben und neun Stunden Schlaf täglich**.^{2,3} Eine schlechte Schlafqualität oder zu kurze Dauer wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus.²

Folgen sind unter anderem:

- ein **doppelt so hohes Risiko** eine **Depression zu entwickeln**⁴
- eine um **27 % erhöhte Wahrscheinlichkeit für Infektionen**⁵
- **Erhöhung des Schlaganfallrisikos um 54 %**⁶
- **Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen**^{3,7}

Eine Schlafstörung wird als Insomnie (Schlaflosigkeit) bezeichnet, wenn Betroffene **mindestens drei Mal pro Woche für einen Monat Schwierigkeiten haben ein- oder durchzuschlafen** und dadurch die Befindlichkeit unter Tags beeinflusst wird.^{2,8}

Ein Drittel der Lebenszeit besteht aus Schlaf.

Erwachsene benötigen täglich 7-9 Stunden Schlaf.



Depression und Schlaf

Auch bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen treten Symptome wie Einschlaf- und Durchschlafprobleme sowie frühmorgendliches Erwachen häufig auf.^{9,10}

75%

... der Patient:innen, die an einer Depression leiden, haben Schlafstörungen.¹¹

Die Schlafmuster depressiver Patient:innen zeigen im Allgemeinen eine Reihe von Abweichungen von der normalen Schlafstruktur.¹⁰ Der Schlaf setzt sich aus verschiedenen Phasen zusammen:¹

- jene, in denen wir besonders intensiv träumen (REM-Phasen) und
- Phasen leichten, mitteltiefen und tiefen Schlafes (Non-REM-Schlaf).

Gut und erholsam ist der Schlaf dann, wenn er einen regelrechten Aufbau aufweist, man spricht auch von Schlafarchitektur!



Bei depressiven Patient:innen kommt es zu:¹⁰

- einem verspäteten Eintritt des Schlafes,
- häufigen Wachphasen und
- einem zu frühen endgültigen Erwachen.

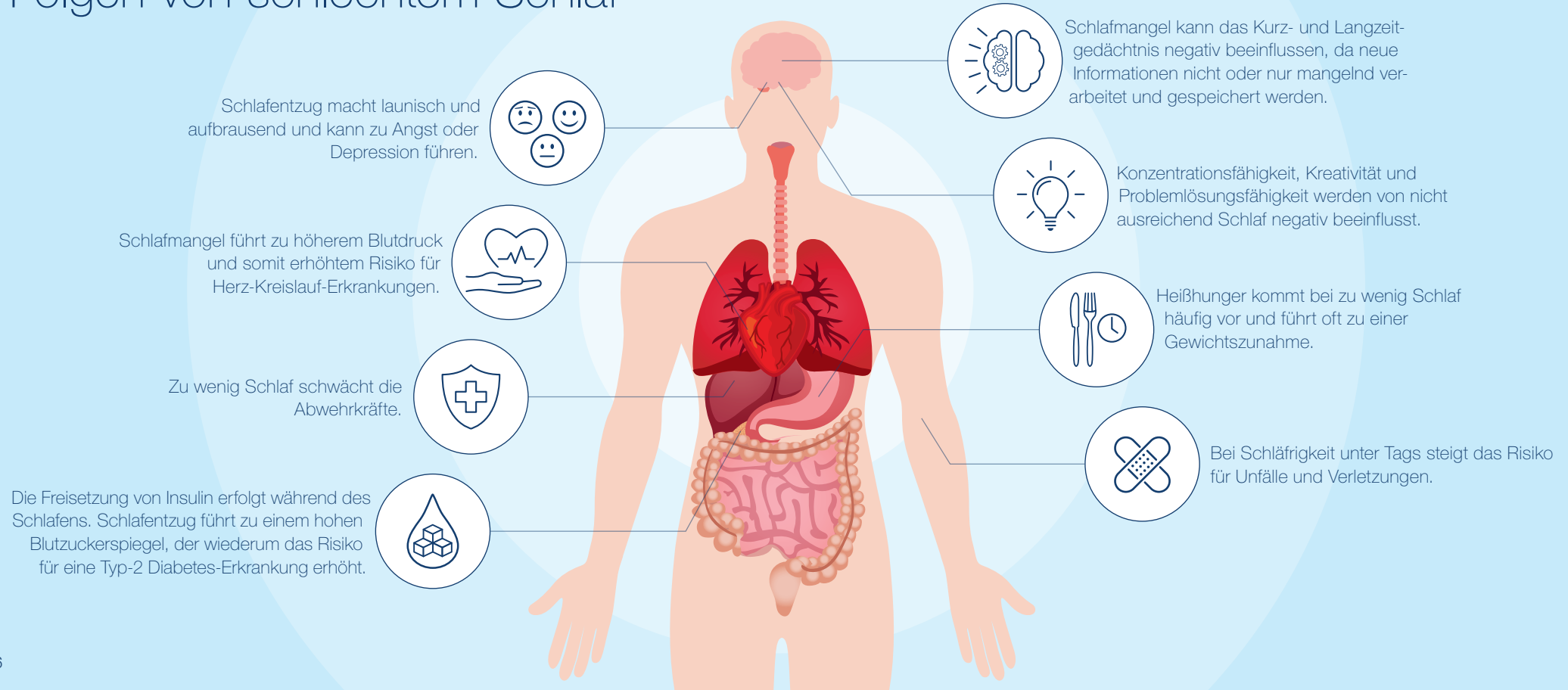
Darüber hinaus sind die Phasen mit den langsamen Hirnstrommustern, also die Phasen des tiefsten Schlafes, verkürzt. Auch der Zeitpunkt und die Dauer jener Schlafstadien in denen wir besonders intensiv träumen, sind bei depressiven Patient:innen verändert.¹⁰

Sie können durch die Etablierung von gewissen Ritualen und Befolgung der Tipps auf den nächsten Seiten **aktiv dazu beitragen Ihren Schlaf zu verbessern.**⁹ Dieses Tagebuch soll Sie – mit der Hilfe Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt – dabei unterstützen, einen Weg zu besserem Schlaf zu finden.

Sollten bei Ihnen zusätzlich zu Schlafstörungen unter anderem Symptome wie Niedergeschlagenheit, vermindertes Selbstwertgefühl, mangelnder Appetit etc. auftreten, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.



Folgen von schlechtem Schlaf^{2, 7, 8}



8 Tipps für besseren Schlaf^{3, 8, 12}

„Eine gute Schlafhygiene kann dazu beitragen, Schlafstörungen zu verbessern.“

Prof. Dr. Dietmar Winkler



Mein Schlaftagebuch

Name:

Größe:

Alter:

Gewicht:

Beschreibung der Schlafprobleme:

Medikamente:

Es gibt bei Medikamenten Unterschiede beim Wirkeintritt und der Wirkungsdauer. Nehmen Sie diese daher bitte immer wie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt vereinbart ein.

Name

Dosierung

Zu welchen Uhrzeiten und wie oft wird es eingenommen?

Einschlafritual:

Z. B. eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee trinken und dabei ein paar Seiten in einem Buch lesen oder Entspannungsübungen ausführen

Anleitung

- Bitte füllen Sie dieses Tagebuch über die kommenden **Wochen regelmäßig und möglichst vollständig** aus.
- Morgens sollte das Tagebuch **gleich nach dem Aufstehen** ausgefüllt werden und abends **kurz vor dem Zubettgehen**.
- Nehmen Sie sich dazu ca. 5 Minuten Zeit.
- Abgesehen von der Zeit zu der Sie zu Bett gehen und zu der Sie aufstehen, sollten Sie die Zeiten nur schätzen. **Zur Bearbeitung brauchen Sie nachts keine Uhr!**
- Das Tagebuch zeigt Ihnen jeweils eine ganze Woche. Beginnen Sie an einem Abend, indem Sie die erste Zeile des Abendprotokolles für den zutreffenden Wochentag beantworten. Am nächsten Morgen beginnen Sie mit dem Morgenprotokoll in der gleichen Zeile.

Die Informationen helfen Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt dabei, Ihren Schlaf sowie die damit einhergehenden Routinen zu analysieren und zu identifizieren, welche Gewohnheiten Ihnen den Schlaf rauben.

Woche 1

Abendprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol oder koffeinhaltige Getränke zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie lange? Wann? Dauer, Uhrzeit	Was? Wieviel?	Uhrzeit
Beispiel: Mo	4	3	1	20 Min. 14:30-14:50	0,2l Wein	22:30

Modifizierter Fragebogen basierend auf der Standardversion der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Außergewöhnliche Belastungen/Ereignisse dieser Woche

Morgenprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert bis Sie einschliefen?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Minuten	Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten	Uhrzeit	Stunden und Minuten	Uhrzeit	Präparat, Dosis, Uhrzeit
Beispiel: Di	4	3	40 Min.	1x, 30 Min.	6:30	6 Std. 50 Min.	7:14	Medikament, 1 Tabl., 21:00

Anmerkungen

Abendprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol oder koffeinhaltige Getränke zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie lange? Wann? Dauer, Uhrzeit	Was? Wieviel?	Uhrzeit
Beispiel: Mo	4	3	1	20 Min. 14:30-14:50	0,2l Wein	22:30

Modifizierter Fragebogen basierend auf der Standardversion der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Außergewöhnliche Belastungen/Ereignisse dieser Woche

Morgenprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert bis Sie einschliefen?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Minuten	Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten	Uhrzeit	Stunden und Minuten	Uhrzeit	Präparat, Dosis, Uhrzeit
Beispiel: Di	4	3	40 Min.	1x, 30 Min.	6:30	6 Std. 50 Min.	7:14	Medikament, 1 Tabl., 21:00

Anmerkungen

Abendprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol oder koffeinhaltige Getränke zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie lange? Wann? Dauer, Uhrzeit	Was? Wieviel?	Uhrzeit
Beispiel: Mo	4	3	1	20 Min. 14:30-14:50	0,2l Wein	22:30

Modifizierter Fragebogen basierend auf der Standardversion der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Außergewöhnliche Belastungen/Ereignisse dieser Woche

Morgenprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert bis Sie einschliefen?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Minuten	Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten	Uhrzeit	Stunden und Minuten	Uhrzeit	Präparat, Dosis, Uhrzeit
Beispiel: Di	4	3	40 Min.	1x, 30 Min.	6:30	6 Std. 50 Min.	7:14	Medikament, 1 Tabl., 21:00

Anmerkungen

Abendprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol oder koffeinhaltige Getränke zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie lange? Wann? Dauer, Uhrzeit	Was? Wieviel?	Uhrzeit
Beispiel: Mo	4	3	1	20 Min. 14:30-14:50	0,2l Wein	22:30

Modifizierter Fragebogen basierend auf der Standardversion der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Außergewöhnliche Belastungen/Ereignisse dieser Woche

Morgenprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert bis Sie einschliefen?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Minuten	Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten	Uhrzeit	Stunden und Minuten	Uhrzeit	Präparat, Dosis, Uhrzeit
Beispiel: Di	4	3	40 Min.	1x, 30 Min.	6:30	6 Std. 50 Min.	7:14	Medikament, 1 Tabl., 21:00

Anmerkungen

Abendprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol oder koffeinhaltige Getränke zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie lange? Wann? Dauer, Uhrzeit	Was? Wieviel?	Uhrzeit
Beispiel: Mo	4	3	1	20 Min. 14:30-14:50	0,2l Wein	22:30

Modifizierter Fragebogen basierend auf der Standardversion der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Außergewöhnliche Belastungen/Ereignisse dieser Woche

Morgenprotokoll



Datum oder Wochentag	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert bis Sie einschliefen?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Minuten	Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten	Uhrzeit	Stunden und Minuten	Uhrzeit	Präparat, Dosis, Uhrzeit
Beispiel: Di	4	3	40 Min.	1x, 30 Min.	6:30	6 Std. 50 Min.	7:14	Medikament, 1 Tabl., 21:00

Anmerkungen

Fragen vom Experten beantwortet

mit Prof. Dr. Dietmar Winkler



Was für unterschiedliche Arten von Schlafstörungen gibt es?

Die Internationale Klassifikation von Schlafstörungen unterscheidet über 100 verschiedene Arten von Schlaf-Wach-Störungen. Zu den häufigen Arten gehören die psychophysiologische Insomnie (Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen), die obstruktive Schlafapnoe (Atemaussetzer während des Schlafes), das Restless-Legs-Syndrom (unangenehmes Kribbeln in den Beinen) und Schlafstörungen in Zusammenhang mit Schichtarbeit.

Wie werden Schlafstörungen diagnostiziert?

Die Diagnose von Schlafstörungen erfolgt in der Regel durch eine ausführliche Anamnese und eine Schlafuntersuchung. Die Anamnese beinhaltet die Erfassung der Symptome und der Schlafgewohnheiten der Patientin oder des Patienten. Eine Schlafuntersuchung kann eine Polysomnographie umfassen, bei der verschiedene Parameter wie Gehirnaktivität, Atmung, Herzfrequenz und Bewegungen während des Schlafs gemessen werden.

Welche Rolle spielt Stress bei der Entstehung von Schlafstörungen?

Stress kann eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Schlafstörungen spielen. Chronischer Stress kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören, zu Einschlafproblemen führen und das Durchschlafen erschweren. Es kann somit zielführend sein, Stressbewältigungsstrategien zu erlernen und Entspannungstechniken anzuwenden, um den Einfluss von Stress auf den Schlaf zu reduzieren.

Kann eine ungesunde Ernährung den Schlaf beeinflussen?

Der übermäßige Verzehr von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee oder Energydrinks, zuviel Alkohol, sowie der Konsum von schweren und fettigen Mahlzeiten vor dem Schlafengehen können zu Schlafstörungen führen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an nährstoffreichen Lebensmitteln ist, kann hingegen den Schlaf fördern.

Fragen vom Experten beantwortet

mit Prof. Dr. Dietmar Winkler (Fortsetzung)



Kann körperliche Aktivität den Schlaf beeinflussen?

Moderate körperliche Aktivität am Tag kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern und das Einschlafen zu erleichtern. Es wird empfohlen, regelmäßige Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren, aber intensive körperliche Aktivität direkt vor dem Schlafengehen zu vermeiden, da dies den Schlaf stören kann.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Schlafstörungen?

Die Behandlung von Schlafstörungen hängt von der spezifischen Art der Störung ab. Häufige Behandlungsoptionen umfassen Verhaltensänderungen (z. B. Verbesserung der Schlafhygiene), Medikamente (z. B. Schlafmittel oder Medikamente gegen Schlafapnoe) und nicht-medikamentöse Therapien (z. B. Atemtherapiegeräte bei Schlafapnoe).

Gibt es natürliche Mittel, die bei Schlafstörungen helfen können?

Einige natürliche Mittel können bei der Verbesserung des Schlafs helfen. Dazu gehören Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen, pflanzliche Präparate wie Baldrian oder Melatonin und der Einsatz von ätherischen Ölen wie Lavendel, die eine beruhigende Wirkung haben können. Es ist jedoch wichtig, sich vor der Anwendung natürlicher Mittel mit einer Ärztin oder einem Arzt abzusprechen.

Wann soll ich schlaffördernde Medikamente einnehmen?

Der Wirkungseintritt und die Wirkdauer verschiedener Medikamente unterscheiden sich, fragen Sie daher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dem besten Einnahmezeitpunkt für Ihre individuelle Medikation.

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Quellen

1. Saletu B & Saletu-Zylharz GM. Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten. 2001. Überreuter. ISBN 3-8000-3816-1
2. Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Gesund Schlafen – Informationsbroschüre zu gesundem Schlaf, Schlafstörungen und deren Diagnostik. 2022
3. Watson NF et al. Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. Sleep, 2015. 38 (8): 1161–1183
4. Saletu-Zylharz GM. Komorbiditäten bei Schlafstörungen. Spectrum Psychiatrie 03/2011
5. Forthun I et al. The association between self-reported sleep problems, infection, and antibiotic use in patients in general practice. Psychiatry, 2023. 14: 1033034
6. Wu MP et al. Insomnia subtypes and the subsequent risks of stroke: report from a nationally representative cohort. Stroke, 2014. 45 (5): 1349–1354
7. Klösch G. Schlafstörungen: Nicht medikamentöse Behandlungsansätze, 2018. CiiniCum neuropsy 2/18
8. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, AWMF-Registernummer 063-003, Update 2016
9. Stickley A et al. Sleep problems and depression among 237 023 community-dwelling adults in 46 low- and middle-income countries. Sci Rep., 2019. 9 (1): 12011
10. Kasper S et al. Schlafstörungen bei psychiatrischen Erkrankungen. CiiniCum neuropsy Sonderausgabe November 2012
11. Nutt D et al. Sleep disorders as core symptoms of depression. Dialogues Clin Neurosci, 2008. 10 (3): 329–336
12. Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin zu Ein- und Durchschlafstörungen 09/2021



Angelini
Pharma

Angelini Pharma Österreich GmbH
Brigittenauer Lände 50-54, 1200 Wien
www.angelinipharma.at

PSY_18241_01072023