

ADHS-Expertin: Prof. Dr. Sandra Kooij

Frage: Was ist der Zusammenhang zwischen ADHS und Schlafproblemen?

ADHS und Schlafprobleme sind bei 80% der Kinder und Erwachsenen mit ADHS im Laufe ihres Lebens eng miteinander verflochten.

Der Schlafverlust führt langfristig zu einem erhöhten Schweregrad von ADHS-Symptomen, (Winter-)Depressionen, Adipositas und chronischen Krankheiten.

Ist ADHS eine Schlafstörung?

ADHS und Schlafprobleme sind bei den meisten Kindern, aber auch bei Erwachsenen eng miteinander verflochten. Die Schlafprobleme beginnen meist schon in der frühen Kindheit. Die meisten von ihnen haben Schwierigkeiten, pünktlich einzuschlafen, wobei man dies bei Kindern als "Bettresistenz" und solche Erwachsene als "nachtaktiv" oder "Nachteulen" bezeichnet. Diese Störung des Biorhythmus oder das Syndrom der verzögerten Schlafphase (engl.: Delayed Sleep Phase Syndrome) ist mit einem verzögerten Einsetzen des Schlafhormons Melatonin verbunden, wie objektiv im Speichel nachgewiesen werden konnte ([van Veen 2010](#)). ADHS selbst geht mit einer Dysregulation des Neurotransmitters Dopamin einher, der typischerweise tagsüber produziert wird. Störungen im Tages- und Nacht-Rhythmus scheinen also bei ADHS eine Rolle zu spielen. Was zu der Frage führt: Könnte ADHS (auch) eine Schlafstörung sein? ([Bijlenga 2019](#)). Wir überprüfen diese Hypothese in unserer Forschungsarbeit. Wenn dies zutrifft, könnte die Behandlung des verzögerten Rhythmus die ADHS-Symptome verbessern, was zu einer neuen Perspektive in der Behandlung von ADHS führen würde.

Neben dem verzögerten Schlafrhythmus gibt es verschiedene andere Schlafstörungen, die mit ADHS assoziiert sind: Restless Legs (Unruhe vor dem Einschlafen)/Periodic Limb Movement Disorder (Unruhe im Schlaf), Insomnia (Unruhe, Ängste im Bett) und Schlafapnoe (Schlaf-Atmungsstörung) ([Vogel 2017](#); [Wynchank 2016, 2017](#)). Manche Menschen mit ADHS haben sogar mehrere Schlafstörungen. Wenn die Schlafstörungen nicht behandelt werden, ist die Behandlung von ADHS suboptimal, da der Schlafverlust zu Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsproblemen und Reizbarkeit führt.

Behandlung von Schlafstörungen und ADHS

Jede Schlafstörung hat ihre eigene spezifizierte Behandlung:

Verzögerter Schlaf wird durch eine 'Chronotherapie' behandelt, die aus

1. Maßnahmen der Schlafhygiene besteht (am Abend / in der Nacht nicht mehr in Bildschirme schauen oder Tragen einer orangenen Schutzbrille zum Schutz der Augen vor dem blauen Licht, kein Koffein in der Nacht, vor dem Schlafengehen duschen und vieles mehr)
2. Melatonin am Abend, und
3. Lichttherapie am frühen Morgen (7-8 Uhr). Diese Kombination ist ein wirksames Mittel, um den verzögerten Schlafrhythmus innerhalb weniger Wochen wiederherzustellen. Allerdings hapert es oftmals an der Schlafhygiene.

Schlaflosigkeit wird durch eine spezielle kognitive Verhaltenstherapie für Schlaflosigkeit wirksam behandelt ([CGT-I](#)).

Das Restless-Legs-Syndrom wird durch die Supplementierung mit Ferritin (falls der Ferritinspiegel zu niedrig ist) und mit Medikamenten behandelt.

Schlafapnoe kann durch Diät (oft eingesetzt bei adipösen Personen), Vermeidung der Rückenlage, Vorrichtungen im Mund (um den Kiefer oder die Zunge vorzuschieben) und durch CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) behandelt werden.

Das Wissen über Schlafstörungen nimmt zu, aber die Behandlung ist in der Psychiatrie oder beim Hausarzt nicht immer machbar. Wenn ADHS mit Medikamenten und Coaching oder CBT behandelt wird und die Schlafstörung richtlinienkonform behandelt wird, verbessern sich der Rhythmus von Tag und Nacht, die Gedächtnisleistung, Aufmerksamkeit, Stimmung sowie die Kontrolle über Appetit und Gewicht. Langfristig kann dadurch die Entwicklung chronischer Krankheiten verhindert werden. Schlaf ist unsere natürliche Medizin.

Weitere Informationen

Eine anschauliche und leicht verständliche Lektüre ist das Buch "Sleep" von Matthew Walker.

Über die Autorin:

Prof. Dr. J.J. Sandra Kooij ist Psychiaterin und Wissenschaftlerin mit Schwerpunkt ADHS und Schlaf bei Erwachsenen. Sie arbeitet eng mit dem Amsterdam University Medical Center/VUmc und PsyQ, psycho-medizinischen Programmen in Den Haag, Niederlande, zusammen.

