

Schlaf & Sucht

Neurobiologische, psychologische und klinische Perspektiven auf eine wechselseitige Beziehung

Dr. habil. Christine Blume

Universität Basel
Zentrum für Chronobiologie

Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel
Schlafambulanz

5. St. Galler Symposium Suchtprävention
07. Mai 2026

christine.blume@upk.ch

www.christine-blume.com

Was ist Schlaf?

A close-up, low-angle shot of a person with long, wavy brown hair lying in bed, viewed from the side. They are covered with a dark, textured blanket. In the background, a window with white horizontal blinds is partially visible, with soft light filtering through. The overall mood is calm and peaceful.

- Alle Tiere schlafen
- Erwachsene Menschen: 7-9 h am Tag
- Stabil über Kulturen hinweg [z.B. Yetish et al., 2015]



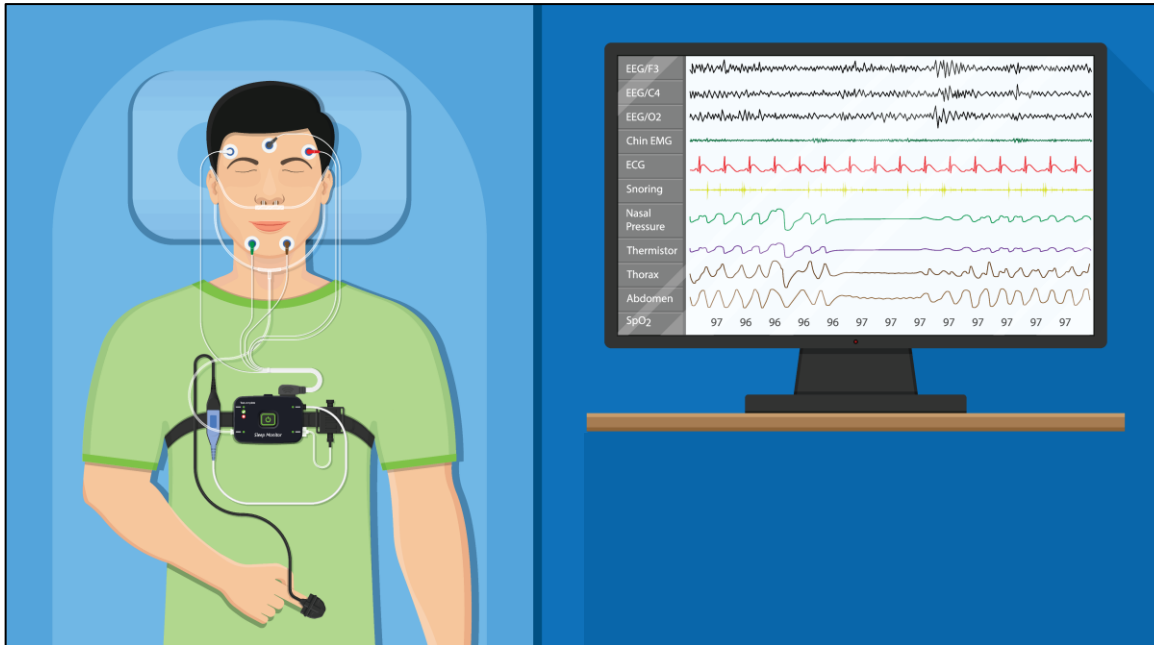
Was ist Schlaf?

- Verhalten
 - Hinlegen, geschlossene Augen
 - Bewegungen & Reaktionsfähigkeit↓
- Veränderungen in Gehirnprozessen
 - Allgemeine Verlangsamung
 - Hormonausschüttung (Melatonin, Wachstumshormon)
 - Ausschwemmung von Stoffwechselprodukten [z.B. Lee et al., 2021]





Was ist Schlaf?



Diagnostik im Schlaflabor

- Fragebögen
 - Pittsburgh Sleep Quality Index
 - Insomnia Severity Index
 - ...

- Polysomnographie
 - Gehirnwellen (Elektroenzephalographie, EEG)
 - Augenbewegungen
 - Muskelspannung
 - Atmung & Schnarchen
 - ...

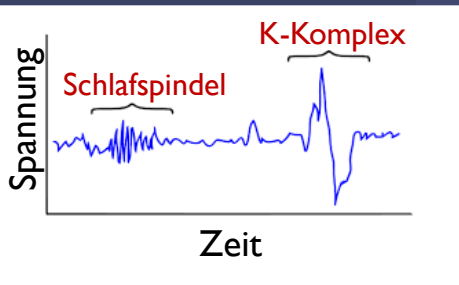
Was ist Schlaf?

NICHT-REM SCHLAF



STADIUM 2
STABILER
LEICHTSCHLAF

EEG: K-Komplexe
& Schlafspindeln



STADIUM 1
LEICHTSCHLAF

- Übergang Wach-Schlaf
- EEG: allgemeine Verlangsamung
- Muskelspannung↓



STADIUM 3
TIEFSCHLAF 1

Grosse langsame
Wellen
vorhanden



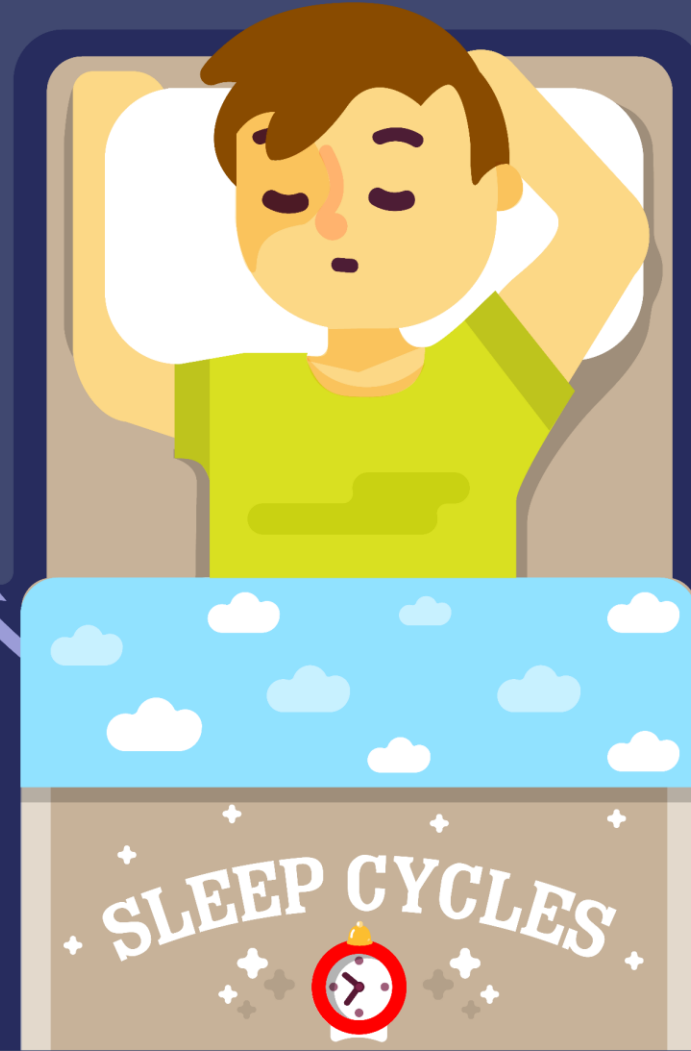
STADIUM 4
TIEFSCHLAF 2

Grosse langsame
Wellen
dominieren



REM SCHLAF
STADIUM 5

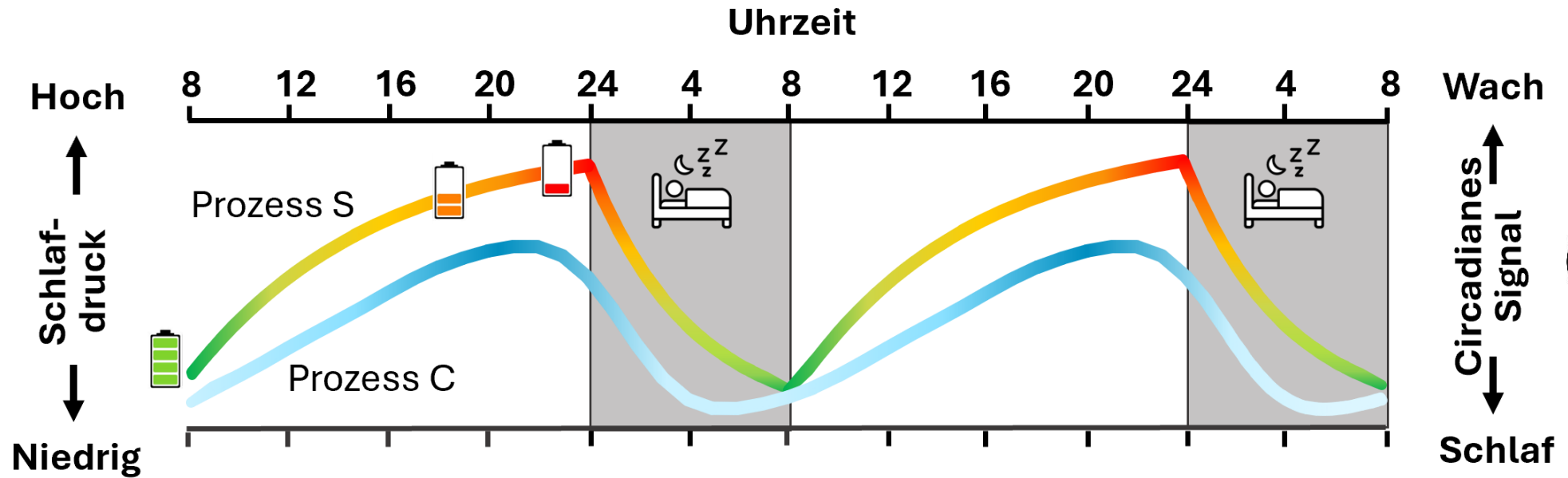
- Schnelle horizontale Augenbewegungen
- EEG wach-ähnlich
- Kein Muskeltonus
- Intensive, lebhafte Träume





Wann schlafen wir?

Zwei-Prozess Modell des Schlafs [Borbély, 1982; 2016]



- Schlafdruck fördert Schlaf
 - Zirkadianes Signal fördert Wachheit
- } Interaktion → Stabiler Schlaf & Wachheit

A serene landscape photograph of a calm body of water at dawn or dusk. The sky is a gradient of light blue and pale yellow. In the middle ground, a person in a small boat is silhouetted against the water, holding a long pole. In the lower right foreground, a duck is swimming, leaving a small wake. The overall mood is peaceful and contemplative.

Wofür schlafen wir?

Psychische
Gesundheit

Immunsystem

Lernen



Regeneration &
Wiederherstellung

Stoffwechsel



Schlafprobleme

- Betreffen viele Menschen
 - 25-35% haben Schlafprobleme
- Insomnie: bis zu 12 % [z.B. van Straten et al., 2025]
 - Frauen
 - Ältere Menschen } Häufiger betroffen
- Zunahme in den vergangenen Jahren
 - Neue Medien/ Erreichbarkeit
 - Entstigmatisierung
 - Erkenntnis: Schlaf = Gesundheitsfaktor



Schlaf & Substanzkonsum





Schlaf & Vulnerabilität

- **Insomnie = kausaler Risikofaktor** [Hertenstein et al., 2019; 2023; Pasman et al., 2020]
 - für schädlichen Alkoholkonsum
 - Rauchen
 - Cannabiskonsum
 - ...





Substanzkonsum verändert Schlaf



Alkohol

- Einschlafzeit ↓
 - Später: Störung des Schlafs, Erwachen ↑
-
- Schlafqualität 😞
- [Ibrahim et al., 2013; Koob et al., 2020]



Verhaltenssüchte

- Gesamtschlafdauer ↓
 - Risiko für Schlafstörungen ↑
 - Rhythmus-Störungen
- [z.B. Alimoradi et al., 2019; Austin et al., 2024]



Nikotin

- Risiko für Schlafstörungen bei Raucher:innen ↑
 - Gesamtschlafdauer ↓
- [Garcia et al., 2015, Amiri et al., 2020]



Opioide

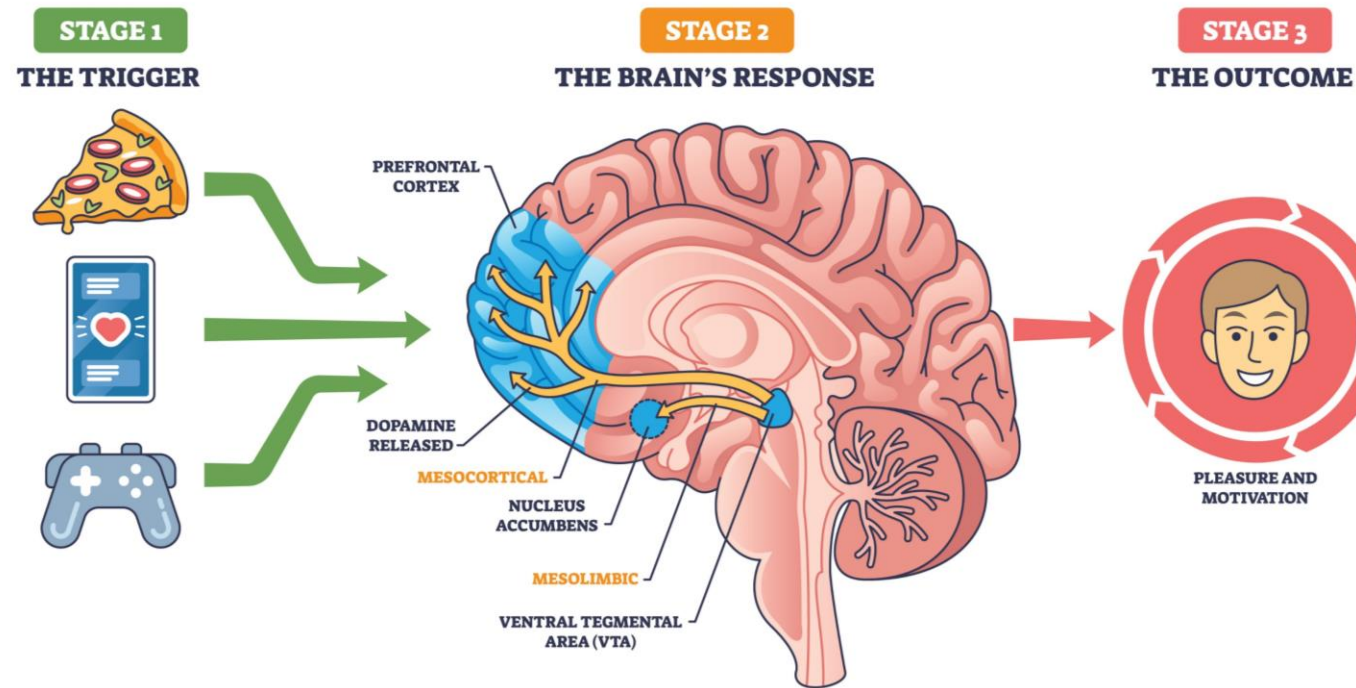
- Veränderte Schlafzusammensetzung
 - Insomnie ↑
 - Atemaussetzer ↑
- [Chakravorty et al., 2018; Wang & Teichthal, 2007]



Stimulanzien

- Gesamtschlafdauer ↓ + Nächtliche Wachheit ↑
 - Einschlafzeit ↑
 - Entzug: Schlafdauer ↓ + Schlafrfragmentierung
- [Medique et al., 2025]

Schlafmangel & Belohnungssystem



- Risikobereitschaft & Impulsivität↑ [z.B. McKenna et al., 2007; Colombo et al., 1999]
- Verarbeitung von Belohnungsreizen↑
 - Präferenz für hochkalorische, fettreiche Nahrung [z.B. Nedeltcheva et al., 2009]
 - Nahrungsaufnahme (Snacks)↑ [Hogenkamp et al., 2013]
 - Monetärer Gewinn [Mullin et al., 2013]

Selbstverabreichung von
Kokain + Ethanol↑

[Puhl et al., 2009; Aalto & Kiiianmaa, 1986]



Entzug als «Schlafkrise»

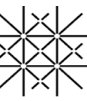
- Schlafstörungen = Entzugssymptom
 - Physiologische + kognitive Überaktivierung
 - Schlafragmentierung
 - Intensive, unangenehme Träume (Kokain, Amphetamine)
- Symptome können über Wochen bis Monate anhalten
 - Alkohol: Nach 6 Monaten Abstinenz noch veränderte Schlafarchitektur [Colrain et al., 2009]

In dieser Phase: Rückfallgefahr!

- Alkohol [Brower et al., 2001, 2003]
 - Insomnie = Prädiktor für Rückfall
- Nikotin
 - Nächtliches Erwachen → Rückfallwahrscheinlichkeit↑

Therapie des Schlafs

BETTER
SLEEP



Level 1

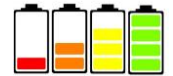
Schlafhygiene



Schlaf-«Hygiene»



1. Das Bett ist für 2 Dinge reserviert
 - Schlafen und miteinander schlafen
2. Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus
3. Mittagsschläfchen vermeiden
 - Schlafdruck muss sich aufbauen (vgl. Zwei-Prozess-Modell)
4. Kaffee nur in Maßen
5. Alkohol verschlechtert den Schlaf
6. Nicht auf die Uhr sehen
7. Ausreichend Tageslicht & Bewegung





Level 2

Kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I)

Verhaltensänderungen



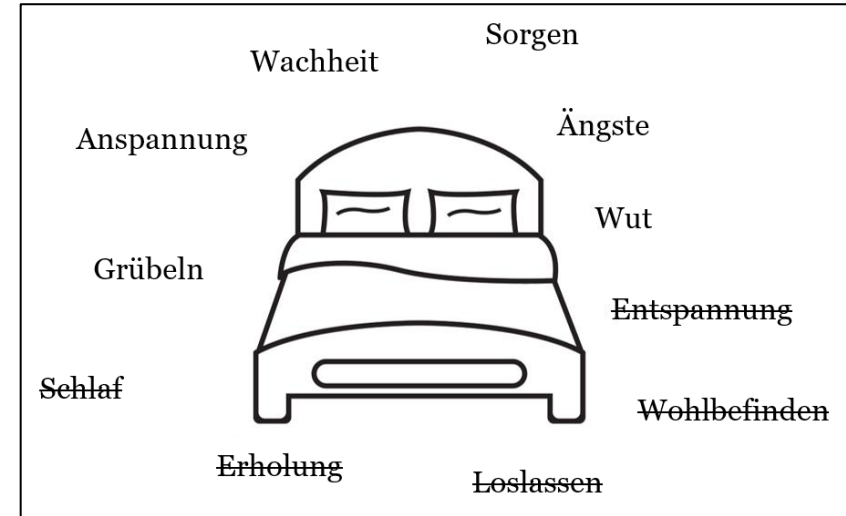
«Stimuluskontrolle»

Bei Problemen mit dem (Wieder-)Einschlafen

- Hintergrund
 - Lange Einschlafzeit = viel Zeit wach im Bett
 - Verlust der Assoziation Bett ↔ Schlaf
 - Wegdösen: Schlafdruck↓

- Strategie

- Erst ins Bett gehen, wenn man glaubt, innert 20 min einschlafen zu können
 - Wenn nicht möglich → aufstehen + Zimmer verlassen





Begrenzung der Bettzeit

Bei Durchschlafproblemen/ zu frühem Erwachen

- Strategie
 - Nur durchschnittliche Schlafdauer im Bett verbringen
 - Erhöht Schlafdruck
 - Assoziation von Bett & Schlaf
 - Schrittweise Herantasten an längere Schlafdauer



*Tagesmüdigkeit steigt
enorm!
Minimum 6 h*



Level 2

Kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I)

«Gedanken Management»



Gedankenkreisen in der Nacht

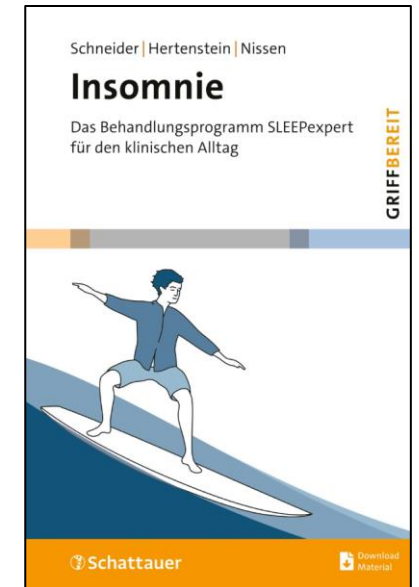
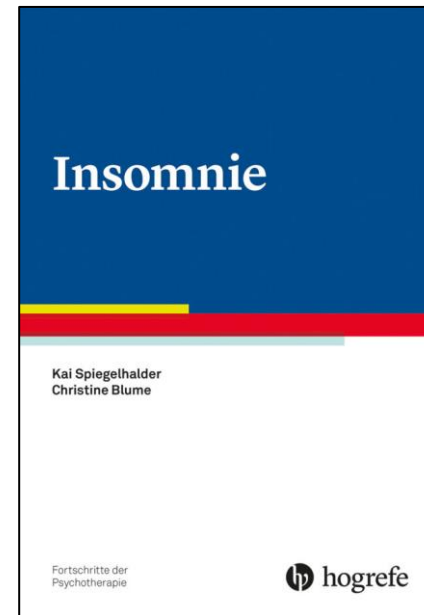


- Nachts ist Tendenz zum Grübeln höher
- Keine Ablenkung
- Gedanken halten vom Schlafen ab
 - Stift & Papier neben Bett
 - «Gedankenstuhl»
 - Gedanken auf Wolken ziehen lassen



KVT-I bei Substanzkonsum?

- KVT-I ist bei vielen psychischen Störungen hilfreich [Scott et al., 2021; Palagini et al., 2024]
- Alkohol [Türkmen et al., 2025]
 - Insomniesymptome↓ bei verschiedenen Schweregraden
 - Bis zu 6 Monate stabil



SLEEPexpert

Werde dein eigener
Schlafexperte.

Ihre Fragen.

Dr. habil. Christine Blume

christine.blume@upk.ch

