





Licht aus, schlafen

Schlafstörungen-- Erholsame Nächte sind nicht selbstverständlich. Laut Techniker Krankenkasse schläft jeder dritte Erwachsene mittelmäßig bis schlecht. Die Folgen sind seelische und körperliche Probleme, ebenso ein erhöhtes Unfallrisiko.

TEXT: DR. UTE KOCH

Körper und Seele tanken im Schlaf Energie. Viele Körperfunktionen regenerieren sich nachts, so zum Beispiel das Immunsystem. Ob der Schlaf erholsam ist oder nicht, darüber entscheiden nicht nur dessen Dauer, sondern auch dessen Qualität. Letztere wird vom ungestörten Ablauf des REM- und NON-REM-Schlafs bestimmt. In der REM-Phase (Rapid Eye Movement) ist der Schlafende schwer aufweckbar. Zudem sind schnelle Augenbewegungen und lebhaftes Träumen typisch. Die NON-REM-Phase besteht aus vier Abschnitten unterschiedlicher Schlafiefe, in denen keine Träume erfolgen. Pro Nacht wechseln sich REM- und NON-REM-Schlaf mehrmals ab.

Ein-, Durch- und Ausschlafstörungen

Eine Einschlafstörung liegt vor, wenn mehr als eine halbe Stunde bis zum Einschlafen vergeht. Laut Techniker Krankenkasse (TK) hat ein Viertel der Menschen mit Einschlafstörungen zusätzlich Ausschlafstörungen. Die Betroffenen wachen morgens zu früh auf und können nicht oder schlecht weiterschlafen. Unter einer zusätzlichen Durchschlafstörung leiden laut TK sogar

die Hälfte derer, die abends schlecht in den Schlaf finden. Eine Durchschlafstörung liegt vor, wenn der Schlafende nachts ein oder mehrmals aufwacht und erst nach längerer Zeit wieder einschlafen kann. Doch nicht jeder, der beklagt, nächtelang kein Auge schließen zu können, leidet tatsächlich an einer Schlafstörung. Dazu gehören vor allem Senioren. Vielen von ihnen ist nicht bewusst, dass ihr Schlafbedarf altersbedingt geringer ist als in jungen Jahren und dass das Mittagsschlafchen die nächtliche Schlafdauer verkürzt.

Schlafräuber Nr. 1

Seelische Probleme sind die Hauptursache, was auch die TK-Studie bestätigt: Termindruck, familiäre Überlastung (z. B. Pflege eines Angehörigen), Doppelbelastung in Beruf und Familie, finanzielle Sorgen, Zukunftsängste und vieles mehr gehören dazu. Die folgende Nervosität und innere Unruhe lassen viele Menschen abends nicht zur Ruhe kommen. Hieraus resultiert ein Teufelskreis, weil wenig und/oder schlechter Schlaf die Nervosität und innere Unruhe am Folgetag verstärkt, zu Er-

Aus dem OTC-Sortiment*:

Produktname	Wirkstoff(e)	Indikation	Hinweise zur Fahrtauglichkeit
Baldriparan stark für die Nacht	Baldrianwurzel	nervös bedingte Einschlafstörungen	Fahrtüchtigk. k. beeinträchtigt sein
Calmalaif	Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut, Weißdornblätter, Schwarznesselkraut	traditionelles pfl. AM zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes	k. A. zur Fahrtauglichkeit
Hoggar night	Doxylaminsuccinat	zur symptom. Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen	Fahren sollte zu Beginn der Behandlung unterbleiben (Arzt fragen)
Lioran centra	Passionsblumenkraut	traditionelles pfl. AM zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes	eingeschränkte Fahrtauglichkeit möglich
Sedacur forte	Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter	Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen	keine Fahrtauglichkeit binnen 2 h nach Einnahme
Sedariston Konzentrat	Johanniskraut und Baldrianwurzel	zur unterstützenden Beh. leichter, vorübergehender depressiver Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen	keine Beeinträchtigung der Fahrtauglichkeit bei maximaler Tagesdosis

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Information: 14.02.2023)

schöpfung führt und die Belastbarkeit senkt. Eine solche Situation kann auf Dauer ernsthaft krank machen – nicht nur seelisch, auch körperlich. Häufig unterschätzt wird zudem der (zusätzliche) Einfluss einer schlechten Schlafhygiene (z. B. eine unbequeme Matratze) und/oder eines ungünstigen Lebensstils (z. B. Coffein am Abend). Ebenfalls Schlafräuber sind belastende Alltagsereignisse: ein heftiger Streit, eine bevorstehende Prüfung, der Wechsel der Zeitzone (Jetlag) oder eine laute Party nebenan. Zudem können ernsthafte Erkrankungen (z. B. starke Schmerzen, COPD, Angststörungen, Suchtverhalten) Schlafprobleme bereiten. In einem solchen Fall ist dringend zu einem Arztbesuch zu raten. Eine ärztliche Behandlung benötigen auch Kinder mit dauerhaften Schlafproblemen.

Schlafmittel ohne Rezept

Ihre Einnahme ist erlaubt. Vorausgesetzt, sie erfolgt gemäß Gebrauchsinformation des gewählten Präparates. Unter den rezeptfreien Arzneimitteln sind pflanzliche, synthetische und homöopathische Präparate, die es zudem in verschiedenen Darreichungsformen gibt. So können die individuellen Bedürfnisse und Wünsche von Kunden gut berücksichtigt werden. Nicht zu vergessen sind indikationsbezogene Arzneitees, die es sogar schon für Säuglinge gibt. Tees haben den Zusatzeffekt, dass das Ritual der Zubereitung, das langsame und bewusste Trinken sowie die wohltuende Wärme des Getränks beruhigend und schlaffördernd wirken. Phytotherapeutika und Homöopathika haben kein Abhängigkeitspotenzial. Daher sind sie die Mittel der Wahl, wenn Kunden häufig oder längerfristig zur Schlafhilfe greifen (müssen). Zum Beispiel Senioren aus Unwissen über ihren tatsächlichen Schlafbedarf oder Menschen, die längerfristig privaten und/oder beruflichen Belastungen ausgesetzt sind.

Phytopharmaka und Homöopathika

Viele pflanzliche Schlafhilfen sind nicht nur bei Schlafstörungen indiziert, sondern zusätzlich (einige auch ausschließlich) bei innerer Unruhe und Nervosität am Tage. So helfen sie dabei, das Übel an der Wurzel zu packen und den Teufelskreis aus seelischen Problemen und Schlafstörungen zu durchbrechen. Beispiele sind Extrakte aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut und Melissenblättern. Eine wichtige Rolle spielen auch Extrakte aus Johanniskraut (stimmungsaufhellend) sowie Lavendelöl (anxiolytisch). Sie helfen ebenfalls dabei, den Teufelskreis zu durchbrechen und somit das Einschlafen zu fördern. Neben Monopräparaten gibt es viele fixe Kombinationen, etwa mit Extrakten aus Johanniskraut und Baldrianwurzel oder Baldrianwurzel und Hopfenzapfen. Ist bei Unruhezuständen und Schlafstörungen ein homöopathisches Präparat gewünscht, sind Komplexhomöopathika in verschiedenen Darreichungsformen verfügbar. Auch zu ihren Bestandteilen gehören Zubereitungen aus Pflanzen mit beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften.

Melatonin-haltige Präparate

Melatonin („Schlafhormon“), im Gehirn aus Serotonin gebildet, ist am Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt. Ausgeschüttet wird es überwiegend nachts; Tageslicht hemmt seine Synthese. Auf dem Markt, auch außerhalb der Apotheke, ist eine regelrechte Schwemme Melatonin-haltiger Produkte. Einige davon beschäftigen seit Jahren Juristen und Gerichte hinsichtlich Dosierung, Status (Arzneimittel oder Lebensmittel?) sowie beanspruchtem Anwendungsgebiet. Daher sollte ein Melatoninpräparat nicht unkritisch in das Apothekensortiment aufgenommen werden, sondern vorher der Anbieter bezüglich Rechtssicherheit befragt werden. In jedem Fall rechtssicher

sind die als Arzneimittel zugelassenen, verschreibungspflichtigen Melatonin-Retardtabletten: je nach Wirkstärke für Patienten ab 55 Jahre (Hintergrund: Melatoninproduktion lässt im Alter nach) oder Kinder und Jugendliche (Alter: 2-18 Jahre) mit Autismus-Spektrum-Störung und/oder Smith-Magenis-Syndrom, einer neurogenetischen Erbkrankheit.

Allgemeinmaßnahmen

Eine gute Schlafhygiene ist unverzichtbar. Schon einfache Maßnahmen können den Griff zur Tablette überflüssig machen oder zumindest reduzieren. Ratsam ist ein gleichbleibender Tagesablauf mit festen Zeiten für das Zubettgehen und Aufstehen. Wichtig im Schlafzimmer sind eine hochwertige Matratze, frische Luft, eine angenehme Zimmertemperatur, Dunkelheit und Schutz vor Geräuschen (auch vor denen aus dem Nachbarbett). Tabu sind Mittagsruhe und anderer Tagesschlaf, weil sie zu Lasten des nächtlichen Schlafbedarfs gehen. Auf koffeinhaltige Getränke ist ab dem späten Nachmittag zu verzichten, ebenso auf üppige Abendmahlzeiten, den abendlichen Fernsehkrimi oder eine aufregende Bettlektüre. Stressgeplagten helfen Entspannungstechniken (z. B. Autogenes Training, Yoga) und spezifische Maßnahmen zur Stressbewältigung wie etwa das Einlegen regelmäßiger Pausen und öfter einmal ein klares Neinsagen. *

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Ein-, Durch- und Ausschlafstörungen sind eine Volkskrankheit.
- ▲ Schlafräuber Nr. 1 sind seelische Probleme, bedingt durch Stress, Sorgen und Ängste.
- ▲ Es besteht das Risiko eines Teufelskreises zwischen Tagesnervosität und Schlafstörungen.
- ▲ Die Palette rezeptfreier Arzneimittel umfasst pflanzliche (einschließlich Tees), synthetische und homöopathische Präparate.
- ▲ Bei rezeptfreien Melatoninpräparaten ist auf Rechtssicherheit zu achten.
- ▲ Tipps zur Schlafhygiene und anderen Allgemeinmaßnahmen sollten das Beratungsgespräch abrunden.

hysan®

Gesund durch den Winter mit der richtigen Pflege und Schnupfenbehandlung!



Die Kombi für Tag und Nacht



Pflege und Regeneration mit hysan®!

- **hysan® Nasensalbe**
Pflegt intensiv – auch nachts
- **hysan® Pflegespray**
Befeuchtend, pflegend und fördert die Regeneration wunder Nasenschleimhaut
- **hysan® Salinspray**
Natürlich abschwellend mit Meersalz bei Schnupfen

- Konservierungsmittelfrei
- Auch für Kinder*, Schwangere und Stillende



Studiengeprüft in Wirksamkeit und Sicherheit^{1,2,3}

* hysan® Salinspray ab 1 Jahr, hysan® Nasensalbe und hysan® Pflegespray ohne Alterseinschränkung

¹ Wurzer-Materna, N., Thieme, U., Werdier, D. et al. Handling of Sore Noses: a Proof of Concept. SN Compr. Clin. Med. (2020).

² Thieme, U., Müller, K., Bergmann, C., et al. Randomised trial on performance, safety and clinical benefit of hyaluronic acid, hyaluronic acid plus dexamethenol and isotonic saline nasal sprays in patients suffering from dry nose symptoms. Auris Nasus Larynx. 2020 Feb 14;50385-8146(20)30028-6.

³ Bergmann et al. Real-World Data on the Use of Hypertonic Saline Nasal Spray in ENT Practice. SN Comprehensive Clinical Medicine. 2019. Vol 1(5):354-361