

Schlafstörungen sind ein häufiges Problem. Die Ursache liegt oft in einer Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Vor allem ältere Menschen und Schichtarbeiter sind betroffen.

Der häufig allzu leichtfertige Griff zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln bringt in diesen Fällen aber meist keinen erholsamen Schlaf, da die eigentliche Ursache der Schlafstörungen – der gestörte Schlaf-Wach-Rhythmus – nicht beeinflusst wird. Zudem wirken diese Substanzen vielfach bis in den nächsten Morgen hinein. Man fühlt sich benommen und müde – so als hätte man die Nacht schlaflos verbracht. Außerdem besteht bei vielen Schlafmitteln das Risiko der Arzneimittelabhängigkeit, wenn sie über längere Zeit hinweg unkritisch eingenommen werden.

Welche Alternativen gibt es zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln? Wie lässt sich die Balance des Schlaf-Wach-Rhythmus wiederherstellen? Diese und weitere Fragen werden Ihnen in dieser Broschüre beantwortet.

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.

Hausener Weg 61 · 60489 Frankfurt am Main
Postfach 94 03 03 · 60461 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69-78 00 42 · Fax: 0 69-78 77 00
info@gesundheitshilfe.de

1. Auflage · November 2014

© 2014 by Deutsche Gesundheitshilfe e.V. und
Deutsche Gesundheitshilfe Service GmbH, Frankfurt/Main

Schlafstörungen

Wie Sie einen gesunden Schlaf-
Wach-Rhythmus wiedererlangen
können

Imbalance der Chronobiologie



Einleitung

Stundenlang wach liegen, sich von einer Seite auf die andere wälzen, aufstehen, wieder hinlegen – das machen Menschen mit Schlafstörungen Nacht für Nacht durch. Dies bleibt nicht ohne Folgen: Wer schlecht schläft, kann sich am Tag schlechter konzentrieren, macht häufiger Fehler und verliert seine Antriebskraft. Forschungsergebnisse zeigen außerdem, dass chronische Schlafstörungen zu Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Magen-Darm-Problemen führen können. Das Immunsystem wird geschwächt und die Infektneigung nimmt zu. Guter und erholsamer Schlaf ist ein Grundbedürfnis und die Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Alltag.

Schlafstörungen sind oft auf eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus zurückzuführen. Denn wie alle anderen rhythmisch ablaufenden Prozesse in unserem Körper unterliegt auch das Schlafen und Wachsein einer zeitlichen Regelmäßigkeit. Dieser Rhythmus wird durch unsere Innere Uhr gesteuert und durch das Tageslicht an den Tag-Nacht-Rhythmus angepasst.

Dieser kleine Ratgeber der Deutschen Gesundheitshilfe enthält einige wichtige Informationen zum Thema Schlafstörungen, der Bedeutung eines erholsamen Schlafes und was Sie selbst dafür tun können, um einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus wiederzufinden.

Bleiben Sie gesund! Wir helfen Ihnen gerne.
Ihre Deutsche Gesundheitshilfe

Schlafstörungen sind ein häufiges Problem

Schlafstörungen kennt jeder zweite Erwachsene aus eigener Erfahrung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer und ältere Menschen häufiger als jüngere. Die Häufigkeit von Schlafstörungen spiegelt sich in einem hohen Verbrauch von Schlafmitteln – sowohl rezeptfrei als auch verschreibungspflichtig – wider. Vor allem bei älteren Menschen ist der Schlafmittelverbrauch besorgniserregend hoch.

Schlafstörungen lassen sich in zwei große Gruppen einteilen: Ein- und Durchschlafstörungen. Oft treten beide kombiniert auf. Schlafmangel und schlechte Schlafqualität führen zu Müdigkeit am nächsten Tag. Die Folgen: Konzentrationsstörungen und Antriebsarmut, die bis hin zu Problemen am Arbeitsplatz führen können und die Unfallgefahr – zum Beispiel beim Autofahren oder Bedienen von Maschinen – erhöhen. Außerdem: Wer wenig schläft ist öfter krank (18,3 Tage versus 11,3 Tage bei „Ausgeruhten“).

Für viele „Volkskrankheiten“ wie beispielsweise Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Depression konnte ein enger Zusammenhang mit Schlafstörungen gezeigt werden. Auch die Entwicklung von Alzheimer und Demenz wird mit chronischen Schlafstörungen in Verbindung gebracht.

Besser tief und erholsam als lange schlafen

Das Entscheidende für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist nicht die Schlafdauer, sondern die Qualität des Schlafes. Gesunder Schlaf ist durch verschiedene Schlafphasen mit unterschiedlicher Schlaftiefe charakterisiert („Schlafarchitektur“). Für den Erholungswert des Schlafes ist das Einhalten der richtigen Anteile dieser Schlaf-

phasen von entscheidender Bedeutung. Wenn bestimmte Phasen fehlen oder zu kurz sind, fühlt man sich am nächsten Morgen noch müde und erschöpft – selbst wenn man insgesamt acht Stunden geschlafen hat.

Häufige Ursache: Gestörter Tag-Nacht-Rhythmus

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig. Häufig ist ein durch äußere Einflüsse gestörter Tag-Nacht-Rhythmus verantwortlich. Dies erklärt, warum Schichtarbeiter und Vielflieger besonders häufig von Schlafstörungen betroffen sind.

Wie alle anderen rhythmisch ablaufenden Prozesse in unserem Körper unterliegt auch das Schlafen und Wachsein einer zeitlichen Regelmäßigkeit („Chronobiologie“). Dieser Rhythmus wird durch unsere Innere Uhr gesteuert und durch das Tageslicht an den Tag-Nacht-Rhythmus angepasst. Taktgeber für die Innere Uhr ist der körpereigene Botenstoff Melatonin. Das Schlafhormon signalisiert der Inneren Uhr, dass es Abend ist und stellt die Körperfunktionen auf Nachtruhe ein.

Therapie von Schlafstörungen ist Arztsache

Viele Menschen greifen bei Schlaflosigkeit unkritisch zu Schlafmitteln. Vielfach werden die Medikamente einfach über das Internet bezogen. Sehr häufig basieren diese Mittel auf Wirkstoffen, die den Schlaf erzwingen. Die Schlafqualität wird verschlechtert und es kommt zu einer Veränderung der „Schlafarchitektur“.

Auch geht die Einnahme vieler chemisch-synthetischer Schlafmittel zu Lasten des nächsten Tages, da sie bis in den nächsten Morgen hinein wirken. Dies erhöht das Unfallrisiko und verschlechtert die körperliche und geis-

tige Leistungsfähigkeit. Außerdem besteht das Risiko der Arzneimittelabhängigkeit, wenn Schlafmittel über längere Zeit hinweg unkritisch eingenommen werden.

Pflanzliche Präparate aus dem Selbstmedikationsbereich sind zwar im Allgemeinen gut verträglich, sind allerdings in der Regel nur zur Therapie nervöser Unruhezustände und leichter Einschlafstörungen zugelassen.

Melatonin – Schlüsselhormon des Schlaf-Wach-Rhythmus

Die „Lücke“ zwischen den chemisch-synthetischen Schlafmitteln und Arzneimitteln aus dem Selbstmedikationsbereich kann Melatonin – das Schlüsselhormon des Schlaf-Wach-Rhythmus – schließen. Die abendliche Einnahme des natürlichen Schlafhormons ahmt die Wirkung des körpereigenen Melatonins als Taktgeber für die innere Uhr und seine schlafanstoßende Wirkung effektiv nach.

Das Schlafhormon Melatonin – was ist das?

- Körpereigener Botenstoff
- Wird im Gehirn von der Zirbeldrüse gebildet und bei Dunkelheit ausgeschüttet
- Erhält die natürlichen Traum- und Tiefschlafphasen
- Ein niedriger Melatoninspiegel führt oft zu Schlafstörungen
- Melatonin in retardierter Form unterstützt den natürlichen biologischen Tag-Nacht-Rhythmus

Da Melatonin nach der Einnahme als Tablette vom Körper relativ schnell abgebaut wird, ist die Einnahme einer langwirksamen Form wichtig. Bei abendlicher Einnahme dieser sogenannten „Retard-Tabletten“ werden ausreichend hohe Melatoninspiegel über die ganze Nacht

hinweg erzielt. So wird für eine ausreichende Dauer des Nachtschlafs gesorgt und der physiologische Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt.

Balance wieder herstellen

Da es sich bei langwirksamem Melatonin um ein Arzneimittel handelt, das positiv korrigierend Einfluss auf gestörte körperliche Rhythmen nimmt und somit als „Regulator der Inneren Uhr“ fungiert (sog. „Chronobiotikum“), ist es wichtig, das Medikament immer zur gleichen Tageszeit einzunehmen. Nur so stellt sich langfristig und lang anhaltend die Wiederherstellung des gesunden Schlafs ein. Hier ist etwas Geduld gefragt, denn die Wiederherstellung des Schlaf-Wach-Rhythmus erfordert etwas Zeit. Zusätzlich sollten die allgemeinen Verhaltensregeln für einen gesunden Schlaf („Schlafhygiene“) beachtet werden.

Wichtige Pluspunkte bei der Einnahme von Melatonin im Vergleich zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln sind die gute Verträglichkeit und die Möglichkeit einer längerfristigen Anwendung (bis zu 13 Wochen). In Deutschland muss Melatonin vom Arzt verschrieben werden. Es muss ausdrücklich davor gewarnt werden, die meist aus dem Ausland angebotenen Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin aus dem Internet zu beziehen, da Qualität und Unbedenklichkeit dieser Produkte keinesfalls sichergestellt sind. In Deutschland ist der Handel mit derartigen Melatonin-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln verboten.

Die Wirksamkeit und Verträglichkeit von langwirksamem Melatonin wurde in klinischen Studien bei Patienten über 55 Jahren mit Schlafstörungen nachgewiesen. Die abendliche Einnahme verkürzte die Einschlafzeit,

verbesserte die Schlafqualität ohne Veränderung der „Schlafarchitektur“ und erhöhte die Tagesleistungsfähigkeit im Vergleich zu einem Scheinmedikament (Placebo). Dabei war die Behandlung gut verträglich. Unter anderem zeigte sich keine Beeinträchtigung von Gedächtnisleistungen und Fahrtauglichkeit. Auch konnten keine Hinweise auf die Entwicklung von Abhängigkeit, Absetzsymptomen oder verstärkter Schlaflosigkeit nach Absetzen des Präparats gefunden werden.

Schlafen Sie gut!

Führende Experten sehen in dem retardierten und daher langwirksamen Melatonin eine sinnvolle Behandlungsmöglichkeit für Schlafstörungen, die sowohl die Schlafqualität als auch die Tagesfunktionalität positiv beeinflusst und auch für Schichtarbeiter eine Therapieoption darstellt. Zudem kann langwirksames Melatonin Patienten mit gewohnheitsmäßiger Einnahme chemisch-synthetischer Schlafmittel wesentlich bei der Entwöhnung unterstützen. Wir von der Deutschen Gesundheitshilfe schließen uns nach gründlicher Analyse der vorliegenden medizinischen Daten dieser Auffassung an.

Weitere Informationen rund um das Thema „Schlafstörungen“ sowie Literatur- und Quellenhinweise finden Sie unter www.gesundheitshilfe.de. Vor allem aber befolgen Sie bitte stets alle Hinweise Ihres Arztes / Ihrer Ärztin, denn dort sind Sie bekanntlich in den besten Händen.

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre gibt Anregungen und Empfehlungen zur Vorbeugung und Behandlung von Schlafstörungen. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt aber nicht ersetzen. Für die Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt. Bitte lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme auch immer den Beipackzettel.