



© Cn0ra / iStock / Getty Images

Entspannt und ausgeschlafen?

Die einen finden schlecht in den Schlaf, andere haben Probleme durchzuschlafen. Oftmals sind **nervöse Unruhezustände** Auslöser für die **Schlafstörungen**. Klären Sie mit Ihren Kunden die Umstände, die sie nicht schlafen lassen und verhelfen Sie ihnen zu erholsamen Nächten.

Schlafstörungen sind mittlerweile regelrecht zu einer Volkskrankheit geworden, unter denen beide Geschlechter aller Altersgruppen gleichermaßen leiden. Die Zahlen zur Prävalenz schwanken. Nach den Daten einer von der Techniker Krankenkasse (TK) 2017 durchgeführten Schlafstudie schläft jeder Dritte mittelmäßig bis schlecht. Dies bestätigt auch die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK), die sich im gleichen Jahr dem Thema Schlaf und Schlafstörungen gewidmet hat. Laut deren Gesundheitsre-

vom Robert Koch-Institut (RKI) veröffentlichte Erhebung über Schlafprobleme bei Heranwachsenden und jungen Erwachsenen offenbart. Demnach berichten knapp 20 Prozent der 18- bis 31-Jährigen über Ein- und Durchschlafstörungen.

Wider Willen wach Gründe für schlechten Schlaf gibt es viele. Einer davon ist der Gesundheitszustand. Der Zusammenhang von Schlafstörungen und Gesundheit wird in verschiedenen Untersuchungen deutlich. Wie eng schlechter Schlaf mit gesundheitlichen

Im mittleren und fortgeschrittenen Alter sind neben organischen Erkrankungen (z. B. des Herzens, der Lunge, Diabetes, Harnwegsleiden) vor allem Schmerzen, eine schlafbezogene Atmungsstörung (Schlafapnoe) sowie Bewegungsunruhe und Missempfindungen in den Beinen (Restless Legs Syndrom) für schlaflose Nächte ursächlich verantwortlich. Letztere stellen sogar eigenständige Schlafstörungen dar. Aber auch Medikamente können in jeder Altersgruppe Schlafräuber sein. Beispielsweise sind antriebssteigernde Antidepressiva (z. B. SSRI wie Citalopam, Sertralin oder Fluoxetin), Antiparkinsonmittel, Glucocorticoide, Antihypertonika (z. B. Betablocker) Schilddrüsenhormone, alpha-Sympathomimetika (z. B. in Erkältungsmitteln) und beta-Sympathomimetika (z. B. in Antiasthmatica) oft mit Ein- und Durchschlafstörungen verbunden.

Äußere Einflüsse wie beispielsweise ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus (z. B. durch Schichtarbeit, Jet-lag), Lärm (wie Schnarchen des Partners), störende Lichtquellen (z. B. von Smartphones und Tablets), eine zu warme oder zu kalte Raumtemperatur im Schlafzimmer sowie schwere Mahlzeiten oder anregende Getränke wie Cola, Kaffee oder schwarzer Tee am Abend beeinträchtigen die Schlafqualität bei jüngeren und älteren Menschen gleichermaßen. Auch Alkohol wirkt sich negativ auf den Schlaf aus. Obgleich er rasches Einschlafen fördert, führt er zu einem flachen und unruhigen Schlaf in der zweiten Nachthälfte. Besonders häufig sorgen aber psychische Belastungen wie stressbedingte Erschöpfung, Nervosität und Angstzustände sowie beruflicher und privater Stress für schlechten Schlaf.

Vor Stress kaum schlafen

Stressige Ereignisse sind zahlreich. Termin- und Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit, Über- oder Unterforderung, Perfektionismus, Konkurrenzdruck oder Mobbing im Beruf versetzen den Körper ebenso in Alarmbereitschaft wie unbewältigte Konflikte in Familie oder Freundeskreis, Doppelbelastung, finanzielle Sorgen, Krankheiten oder Lärm – und das sind nur einige Beispiele der Stressoren, die den Menschen über Jahre derart zu schaffen machen, dass sie Schlafprobleme bekommen.

Beruflicher und privater Stress bringt jeweils drei von zehn Menschen in Deutschland regelmäßig um den Schlaf, so die TK-Stressstudie von 2016. Besonders groß ist der Stress, wenn Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen sind. Demnach leiden vor allem Erwerbstätige, die mit Kindern in einem Haushalt leben, unter Stress, der sich negativ auf den Schlaf auswirkt. Zudem zeigt die Studie, dass starker Stress den Schlaf stört. So gibt jeder Zweite, der sich als dauerhaft erschöpft und gestresst fühlt, an, deshalb schlecht zu schlafen. Insgesamt lagen Schlafstörungen bei den gesundheitlichen Stressfolgen auf Platz drei.

Zu diesen herkömmlichen Stressauslösern sind in den letzten Jahren weitere akute Herausforderungen wie die Corona-Pandemie, der Ukrainekrieg oder der Klimawandel gekommen. Auch wenn diese Stressoren noch keine Berücksichtigung in den Krankenkassenstudien fanden, stellen sie dennoch eine enorme zusätzliche Stressbelastung dar. Die Krisen wühlen die Menschen stark auf, schüren Zukunftsängste und lassen so Schlafprobleme entstehen. Neuere Untersuchungen betrachten die weltweiten Kri-



LERNZIELE

Lernen Sie in dieser von der Bundesapothekerkammer akkreditierten Fortbildung unter anderem,

- + die Gründe für schlechten Schlaf kennen,
- + inwiefern Stress eine Rolle dabei spielt,
- + welche psychischen und physische Folgen Stress hat,
- + warum der Mensch unbedingt schlafen muss,
- + den physiologischen Schlafablauf kennen,
- + welche Schlaftypen es gibt,
- + wann definitionsgemäß eine Insomnie vorliegt und
- + welche rezeptfreien Mittel für die Selbstmedikation von Ein- und Durchschlafstörungen empfehlenswert sind.

port fühlen sich 80 Prozent der Arbeitnehmer von Schlafstörungen betroffen, was hochgerechnet auf die Bevölkerung etwa 34 Millionen Menschen sind. Weiteres Ergebnis der repräsentativen DAK-Studie: Seit 2010 ist der Anteil der von Ein- und Durchschlafproblemen betroffenen 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer um 66 Prozent angestiegen.

Aber auch schon die jüngere Generation klagt über Schlafschwierigkeiten, wie eine 2022

Problemen zusammenhängt, zeigt auch die TK-Schlafstudie. Von denen, die bei sehr guter oder guter Gesundheit sind, bewerten acht von zehn ihre Schlafqualität als sehr gut oder gut. Von denen, die angaben, lediglich zufrieden mit ihrer Gesundheit zu sein, kommen nur sechs von zehn auf einen erholsamen Schlaf. Und von denen, die ihre Gesundheit als schlecht beschreiben, schläft gerade einmal ein Viertel sehr gut oder gut.

**Damit Heldinnen im Einsatz bleiben.
Über 40 Jahre Erkältungskompetenz in Ihrer Apotheke.**

**92 %
zufriedene
Anwender¹**



Grippostad® C – schnell, stark und gut verträglich.

- Lindert schnell gemeinsam auftretende Erkältungssymptome wie Schmerzen, Fieber, Schnupfen und Reizhusten
- Mit Vitamin C für das Immunsystem
- Gut verträglich, auch für Kunden mit Asthma, Bluthochdruck oder Diabetes*

*auch Analgetika-Asthma, Diabetes ohne Niereninsuffizienz.

1. AWB mit 108 teilnehmenden Apotheken und 492 ausgewerteten Patiententagebüchern, Juli 2014, data on file.

Grippostad® C Hartkapseln, Grippostad® C Stickpack Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen.

Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure, Coffein, Chlorphenaminmaleat. **Zus.:** -Hartkaps.: 1 Hartkaps. enth. 200 mg Paracetamol, 150 mg Ascorbinsäure, 25 mg Coffein, 2,5 mg Chlorphenaminmaleat. **Sonst. Bestandtl.:** Gelatine, Glyceroltristearat, Lactose-Monohydrat, Chinolingelb (E104), Erythrosin (E127), Titandioxid (E171). -Stickpack: 1 Stickpack m. 2,02 g Granulat enth. 400 mg Paracetamol, 300 mg Ascorbinsäure, 50 mg Coffein, 5 mg Chlorphenaminmaleat. **Sonst. Bestandtl.:** Citronensäure (E330), Na-hydrogencarbonat, Na-cyclamat, Saccharin-Na, Povidon K25 (E1201), Riboflavinphosphat-Na, Talkum (E553b), Zitronenaroma. **Anw.:** Sympt. Behandl. v. gemeins. auftret. Beschwerden wie Kopf- u. Gliederschm., Schnupfen u. Reizhusten im Rahmen e. einf. Erkältungskrankh.; B. gleichzeitig. Fieber od. erh. Körpertemp., fiebersenk.; Durch fixe Komb. d. Wirkst., keine individ. Dosisanpass. mögl., wenn überwieg. e. d. genannten Sympt. auftreten, in solchen Situat. and. AM bevorz.; zus. f. -Stickpack: Anw. b. Erw. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkst. od. e. d. sonst. Bestandtl.; schwere Nierenfkt.stör., Schwangersch., Stillz.; zus. f. -Hartkaps.: Kdr. unter 12 J.; zus. f. -Stickpack: Kinder u. Jugendl. <18 J. **Schwangersch./Stillz.:** Kontraind. **NW.:** -Paracetamol: Beeinfluß. d. Harnst.best. mittels Phosphorwolframsäure, BZ-Best. mittels Gluc.-Oxyd.-Peroxid, mögl. -Ascorbinsäure (Grammdosen): Mess. verschied. klin.-chem. Param. (Glukose, Harnsäure, Kreatinin, anorgan. Phosphat) gestört; falsch negat. Ergeb. b. Nachw. v. okkultem Blut im Stuhl; allg. Beeintr. chem. Nachweismeth. (Farbreakt.) mögl., -Chlorphenaminmaleat: Abschwäch. d. Reakt. v. kut. Allergietests; Arrhythmien wie z.B. Tachykardie; Veränd. i. Blutbild wie Leuko-, Neutro-, Thrombozyto-, Panzytopenie, Agranuloz., thrombozytopen. Purpura, aplast. Anämie sowie b. hoher Dosier. leichte Methämoglobinbild., Dysknesien, Sedit., Benommenh., Glaukomauslös. (Engwinkelglaukom), Sehstör., respirator. Überempf.reakt.; Bronchospasmus (Analgetika-Asthma), Mundtrockenh., gastrointest. Beschwerden; Mikt.beschwerden, Nierenschäden, allerg. Hautreakt. (erythem. od. urtikar.), u. U.m. Temperaturanstieg (AM-Fieber) u. Schleimhautläs.; schwere Hautreakt., Appetitsteig., -Paracetamol: schwere Überempf.reakt. (Quincke-Ödem, Atemnot, Schweißausbruch, Übelk., RR-abfall bis hin zum Kreislaufversagen u. anaphylakt. Schock); bullöse Hautreakt. wie SJS, TEN; Anstieg d. Lebertransaminasen, Leberschäden, psychot. Reakt., innere Unruhe, Schlaflosigkeit. **Warnhinw.:** Zus. f. -Hartkaps.: Enth. Lactose.; zus. f. -Stickpack: Enth. Natriumverbind.; Hinw.: Schmerzmittel sollen über läng. Zeit od. in höh. Dosen nicht ohne Befragen d. Arztes eingenommen werden. Beeintr. d. Reakt.sverm. mögl.! Angaben gekürzt – weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. STADA Consumer Health Deutschland GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel. **Stand:** April 2023 / August 2023.





© Ridofranz / iStock / Getty Images

Wenn man stundenlang im Bett mit dem Handy spielt, stellen sich Entspannung und Schlaf schlechter ein. Dies hat nicht nur mit dem Licht des Gerätes zu tun. Der Körper verbindet das Bett irgendwann nicht mehr mit Schlafen.

► sen und ihre Auswirkungen auf das Stresslevel, so beispielsweise die Studien der Oberberg Kliniken. In ihrem Schlaf- und Stressmonitor wurde die deutsche Allgemeinbevölkerung 2022 zweimal und 2023 erneut

zur Stressbelastung und Schlafgesundheit in Krisenzeiten befragt. Die Ergebnisse bestätigen, dass die aktuellen kriegerischen, wirtschaftlichen und klimaassoziierten Folgen den Befragten sorgenvolle Nächte

bereiten. Den Umfrageergebnissen zufolge schläft fast jeder Fünfte schlecht oder sehr schlecht. Vor allem klagen sie über Einschlafstörungen durch Anspannung, Grübeln oder Angstgefühle.

Gefangen im Gedankenkarussell Im Kopf rotierende Gedanken hindern die Menschen nicht nur am Einschlafen, sie sind auch ein Auslöser für nächtliche Wachphasen. Das ständige Grübeln setzt ein Ge-

Quimbo®

Levodropropizin

Besonders sicher und
wirksam bei Reizhusten

Jetzt
rezeptfrei



- ✓ Wirksam ab dem 1. Behandlungstag¹
- ✓ Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene
- ✓ Auch als Tropfen erhältlich

¹ Banderali G et al., J Int Med Res. 1995;23(3):175-83.

Quimbo® Sirup/ Tropfen. Wirkst.: Levodropropizin. **Zus.:** 10 ml Sirup/ Lösung enth. 60/ 600 mg Levodropropizin. **Sonst. Bestandt.:** Sirup: Saccharose, Citronensäure-Monohydrat, Natriumhydroxid, Kirscharoma, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) 13 mg, Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) 2 mg, ger. Wasser; Tropfen: Propylenglycol, Xylitol, Saccharin Natrium, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) 15 mg, Aromastoffe, Citronensäure, ger. Wasser. **Gegenanz.:** Überempfindlich. gg. den Wirkstoff, Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat (Sirup) od. einen der sonst. Bestandt. sowie bei produktivem Husten (Husten mit Auswurf), vermind. mukoziliärer Funktion (Kartagener-Syndrom, Ziliendyskinesie), stark eingeschränkter Leberfunktion, Kdm. unter 2 J., Schwangere u. Stillende. **Warnhinw.:** Strenge Abwägung des Nutzen-Risiko Verhältnisses b. Pat. mit schwerer Niereninsuffizienz. Bei älteren Pat. vorsichtig zu dosieren. Quimbo Sirup/Tropfen enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Dosis von 10 ml (Sirup)/20 Tropfen, d.h. es ist nahezu „natriumfrei“. Enth. Methyl-4-hydroxybenzoat, welches Überempfindlichkeitsreakt., auch Spätreakt., hervorrufen kann. Sirup: 10 ml Sirup enth. 4,0 g Saccharose, entspr. ca. 0,3 BE. Dies ist bei Pat. mit Diabetes mellitus zu berücksichtigen. Pat. mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose- Malabsorption od. Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Quimbo Sirup nicht einnehmen. Enth. Propyl-4-hydroxybenzoat, welches Überempfindlichkeitsreakt., auch Spätreakt., hervorrufen kann. Tropfen: Enth. Propylenglycol. **Nebenw.:** Nesselsucht (Urticaria), Hautrötungen (Erytheme), Hautausschläge (Exantheme), Jucken, Schwellungen (Angioödem), Hautreakt.; Magen-Darm- Beschwerden, Übelk., Erbrechen, Durchfall; Schwindel, Zittern, Missempfindungen, Schwäche, Mattigk., Schläfrigk., Bewusstseinsstörungen, Benommenh., Kopfschmerzen, Herzklopfen, beschleunigter Herzrhythmus, erniedrigter Blutdruck; Atemnot, Husten, Schwellungen im Atemwegsbereich; Schwäche, Schwäche in Unterschenkeln; allerg. u. Überempfindlichk.-reaktionen. **Apothekenpflichtig.** Stand: 02/2022.

A8001969-02 / 210x297



► dankenkarussell in Gang, das eine erholsame Nachtruhe unmöglich macht. Fehlt die benötigte nächtliche Erholung für Körper und Geist, ist der Mensch am Tage unkonzentriert, nervös und reizbar. Er hat Probleme, das anstehende Tagespensum zu bewältigen, zudem ist er weniger stressresistent. Doch je angreifbarer der Betroffene wird und je mehr er in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist, desto unruhiger und angespannter wird er, was wiederum Schlafprobleme aus-

mehr an Fahrt auf, sodass an Schlaf kaum noch zu denken ist.

Das Karussell stoppen Die Stressoren lassen sich nicht immer vermeiden. Doch sollte der Stressgeplagte diese ebenso erkennen wie die Mechanismen, die sie in Bewegung setzen. Nur dann kann er lernen, aus dem gefährlichen Teufelskreis aus nervöser Unruhe und schlechtem Schlaf rechtzeitig ausubrechen. Verschiedene Anbieter (unter anderem Krankenkassen) bieten Kurse an, die

helfen, der Gedankenspirale zu entkommen. Der Anwender erlebt bei ihrem Einsatz ein Gefühl der Kontrolle. Er spürt, dass er dem Stress nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern in die Lage versetzt wird, sich bewusst entspannen zu können, was sich wiederum positiv auf die belastende Situation auswirkt.

Ebenso wirkt Bewegung stressmindernd. Durch körperliche Verausgabung werden Stresshormone abgebaut und die Entspannung gefördert. Hilfreich ist, sowohl mehr moderate Bewegung in den Alltag zu integrieren, zum Beispiel auf den Fahrstuhl zu verzichten oder kleine Strecken zu Fuß zu gehen, als auch intensive Trainingseinheiten mit schweißtreibenden sportlichen Aktivitäten einzuplanen. Die Sportart ist nicht entscheidend. Wichtig ist vor allem, dass die Bewegung Spaß macht. Nur Dinge, die Freude bereiten, werden gerne wiederholt. Zudem stellt Freude eine wichtige Voraussetzung für Entspannung dar und hilft damit schon an sich, innere Ruhe zu finden. Zudem sollte man die Belastung vor allem zu Anfang nicht zu hoch wählen und Ruhephasen mit den Sporteinheiten abwechseln werden.

Chronischer Stress macht krank Stress ist nicht unbedingt schädlich. Gelegentliche, kurze Stresssituationen können sogar als belebend empfunden werden und zu Höchstleistungen motivieren, was als positiver Stress (Eustress) bezeichnet wird. Langanhaltende Phasen körperlicher und seelischer Anspannung können aber äußerst belastend sein und einen negativen Stress (Distress) verursachen. Da der moderne Mensch auf Stress nicht wie unsere Vorfahren mit körperlicher Bewegung in Form von Flucht oder

Kampf reagiert, läuft die Stressantwort nur unvollständig ab. Die anschließende notwendige Erholungsphase, in der sich die Körperfunktionen wieder normalisieren können, unterbleibt. Damit ist das gesunde Verhältnis zwischen Reizen als Auslöser von Stress und Bewegung für dessen Abbau aus dem Gleichgewicht geraten. Das zentrale und vegetative Nervensystem verharrt in einem Dauererregungszustand, bei dem die in Stresssituationen vermehrt ausgeschütteten Hormone, wie zum Beispiel Adrenalin, weiter im Körper verbleiben. Folge sind psychische und physische Beschwerden, die zu einer Gefahr für die Gesundheit werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress daher zu einer der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts erklärt.

Psychische und physische Folgen Erste Warnsignale für chronischen Stress sind unspezifisch: Belastbarkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Nervosität, innere Unruhe und Schlaflosigkeit stellen sich ein. Später reagiert der Körper auf die anhaltende Stressbelastung typischerweise mit Kopfschmerzen und Migräne, Schulter- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Problemen, Tinnitus, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzrasen oder Bluthochdruck bis hin zur Auslösung eines Herzinfarktes oder Schlaganfalles. Langfristig wird das Immunsystem geschwächt, was eine erhöhte Infektanfälligkeit, die Entwicklung chronischer Entzündungen oder gar Krebserkrankungen nach sich ziehen kann. Ebenso steigt das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen sowie für einen Burnout. Psychische Erkran-

Phänomen Stress

Stress ist eine lebenswichtige Reaktion, er bewahrt den Körper vor Gefahren. Dafür setzt Stress in einer bedrohlichen Situation hormonelle Reaktionsketten in Gang. Das Nebennierenmark schüttet vermehrt die beiden Neurotransmitter Adrenalin und Noradrenalin aus. Etwas zeitversetzt kommt es zu einer Freisetzung von Cortisol aus der Nebennierenrinde. In Folge wird der Sympathikus erregt und Energie in Muskeln und Gehirn freigesetzt. Atemfrequenz und Blutdruck steigen, der Puls wird schneller, die Schmerzempfindung herabgesetzt und die Verdauungstätigkeit verlangsamt. Auf diese Weise wird der Organismus in Alarmbereitschaft versetzt und notwendige Energiereserven aktiviert, die der frühzeitliche Mensch benötigte, um mit Flucht oder Angriff zu reagieren – zumindest ist dies der evolutionäre Sinn von akutem Stress. Ist die Gefahrensituation vorbei, beendet Cortisol die akute Stressreaktion über einen Rückkopplungsmechanismus. Damit wird die Erholungsphase eingeleitet. Die körperliche Reaktionsbereitschaft wird heruntergefahren und Körperfunktionen werden wieder in ihren Normalzustand gebracht.

löst. Die Angst, die nächste Nacht wieder nicht schlafen zu können, rauben ihm zusätzlich den Schlaf. Damit unterhält Stress einen Teufelskreis aus nervöser Unruhe und schlechtem Schlaf, bei dem sich die einzelnen Symptome immer weiter gegenseitig verstärken. Das Gedankenkarussell ist zum Stresskarussell geworden, das nicht mehr stillsteht. Es nimmt viel-

Strategien gegen den Stress vermitteln. Dazu gehören vor allem kognitive (verhaltenstherapeutische) Verfahren wie bewusste Ablenkung, Gedankenstopps und Achtsamkeitsübungen. Aber auch verschiedene Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und meditative Verfahren (z. B. Yoga, Tai-Chi, Qi-

Insomnie

Darunter versteht man nächtliche Schlaflosigkeit in Form von Ein- und Durchschlafstörungen oder vorzeitigem morgendlichem Erwachen. Diese Störungen des Schlafvorgangs werden vom Betroffenen unmittelbar erlebt und sind mit Einbußen der Tagesbefindlichkeit verbunden. Je nach Ausmaß der Beeinträchtigung definiert die Internationale Klassifikation der Schlafstörungen (International Classification of Sleep Disorders, ICSD) den Schweregrad einer Insomnie als leicht, mittel oder schwer.

kungen stehen – ebenso wie innere Unruhe, Nervosität und Stress – wiederum häufig in einem Wechselspiel mit den Schlafstörungen. Diese können sich durch Schlafstörungen verschlimmern, umgekehrt kann sich der Gesamtzustand bessern, wenn die Schlafprobleme gelindert werden.

Gesunder Schlaf Er ist also für die Gesundheit essenziell. Schlaf ist sogar lebensnotwendig. Er hält grundlegende körperliche Funktionen aufrecht und dient dem geistigen Wohlbefinden. Schlaf ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, das Immunsystem wird angeregt, um Krankheitserreger abzuwehren und Heilungsprozesse zu fördern. Zugleich lässt ausreichend gesunder Schlaf weniger freie Radikale entstehen, die Entzündungsprozesse und verschiedenste Erkrankungen begünstigen. Schlaf ist auch für die Gedächtnisbildung unentbehrlich. Überflüssige Informationen

werden verworfen, wichtige Erinnerungen und Erlerntes vom Tage werden über Nacht vom Kurz- und Arbeitsgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen und gefestigt, zum Teil auch bearbeitet. Zudem nimmt man an, dass Menschen mit ausreichender Nachtruhe später im Alter seltener an Demenz erkranken. Hinter dieser Vermutung liegt die Beobachtung, dass Schlaf dazu beiträgt, das Gehirn von schädlichen Proteinablagerungen (Plaques) zu befreien, die die Verbindungen der Nervenzellen zerstören.

Individuelle Angelegenheit

Doch was heißt ausreichender Schlaf? Nicht jeder Mensch benötigt gleich viel Regenerationszeit, um am nächsten Morgen ausgeruht in den Tag zu starten. Gene steuern die innere Uhr. Sie bestimmen das individuelle Schlafbedürfnis, also wie lange ein gesunder Mensch schlafen muss. Demnach lassen sich Kurz- und Langschläfer unterscheiden. Langschläfer müssen mindestens acht Stunden, oft sogar neun Stunden und mehr schlafen, um am nächsten Morgen wieder fit zu sein. Kurzschläfer fühlen sich hingegen bereits nach fünf oder sechs Stunden Schlaf leistungsfähig. Allerdings zählen nur etwa vier Prozent der Erwachsenen zu den Kurzschläfern, die meisten benötigen etwa sieben bis acht Stunden Nachtruhe. Zudem ist es von Mensch zu Mensch verschieden, zu welcher Zeit er sich am liebsten zur Nachtruhe begibt. Der Chronotyp bestimmt die natürliche Schlafenszeit beziehungsweise die Schlafpräferenz. Menschen, die prinzipiell gerne früh ins Bett gehen, werden als Früh- oder Morgentyp (Lerchen) bezeichnet. Die anderen, die lange wach bleiben, sind die Spät- oder Abendtypen (Eulen). ▶



HYLO DUAL INTENSE® – DIE INTENSIVTHERAPIE BEI TROCKENEN AUGEN.

- ✓ Augenbefeuchtung mit dem dualen Wirkprinzip aus Hyaluronsäure und Ectoin
- ✓ Langanhaltender Schutz vor erneuter Austrocknung
- ✓ Ohne Konservierungsmittel und Phosphate

Weitere Informationen unter: hylo.de

HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN¹

¹ Abverkauf Total (EH) der HYLO® Produktfamilie; IH Galaxy: APO Channel Monitor; S01K1: MAT 2023.08

► Auch wenn der Chronotyp genetisch angelegt ist, kommt es im Laufe des Lebens zu Verschiebungen. Während Kleinkinder eher Morgentypen sind, entwickeln sich Jugendliche in der Pubertät zunehmend zu Abendtypen. Im Alter von 17 bis 20 Jahren setzt wieder eine Entwicklung hin zum Morgentypen ein, die als Marker für das Ende der Adoleszenz gilt. Ab einem Alter von etwa 50 Jahren ist es zudem nicht ungewöhnlich, dass Menschen zu einem früheren Wach- und Schlafzyklus wechseln. Menschen, die als Langschläfer geboren wurden, können als Senioren plötzlich am frühen Morgen aktiv sein („senile Bettflucht“).

REM- und Non-REM-Schlaf
Der Schlaf durchläuft in einer Nacht vier bis fünf Schlafzyklen, die jeweils circa 90 Minuten andauern und sich nach einem bestimmten Schema wiederholen. Jeder dieser Zyklen lässt sich wiederum in verschiedene Stadien beziehungsweise Schlafphasen unterteilen: In den Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf. Diese Phasen un-

terscheiden sich wiederum durch Schlaftiefe, Gehirnaktivität und Intensität der Augenbewegung hinter den geschlossenen Lidern.

Der REM-Schlaf trägt seinen Namen aufgrund der schnellen horizontalen Augenbewegungen (= Rapid Eye Movements). Er wird auch als Traumschlaf bezeichnet, da der Schlafende in dieser Zeit intensiv träumt. Zugleich ist der Körper während dieser Phase so gut wie regungslos. Im Gegensatz dazu sind die Augen während der Leicht- und Tiefschlafphasen völlig ruhig, weshalb sie zum Non-REM-Schlaf (= Non Rapid Eye Movement) zählen. Dafür aber dreht sich der Schlafende in dieser traumlosen Zeit häufig von einer Seite zur anderen.

Komplexe Schlafarchitektur
Normalerweise sinkt der Mensch zunächst in den Leichtschlaf. Die Hirnaktivität wird langsamer, Atmung und Herzschlag sinken. Noch ist der Ruhende leicht zu wecken. Wenig später gleitet er in den Tiefschlaf, währenddessen sich der Körper zunehmend entspannt.

Die Atmung ist ruhig und der Schlafende kann nur noch schwer geweckt werden. Anschließend gelangt der Mensch über den Leichtschlaf in einen neuen, völlig anders gearteten Zustand, in den REM-Schlaf.

ziehungsweise sich regelmäßig abwechseln. Nur dann fühlt sich der Mensch am nächsten Morgen erholt. Dabei ist es völlig normal, zwischen den Phasen aufzuwachen. Niemand schläft von abends bis morgens am

Steht das Nervensystem ständig unter Strom, wird zu viel Cortisol ausgeschüttet, das den Körper länger wachhält.

Während die Augäpfel beginnen, wild unter den geschlossenen Lidern hin und her zu rollen, liegt der Schlafende in dieser Phase nahezu wie gelähmt im Bett. Zugleich beschleunigen sich Puls und Atmung und der Schlafende beginnt lebhaft zu träumen. Da er während des REM-Schlafs leicht aufzuwecken ist, kann er sich in der Regel an seine Träume erinnern, vorausgesetzt er wird in dieser Zeit wach.

Nach dem Ende der REM-Phase beginnt ein neuer Schlafzyklus. Der Schlafende sinkt wieder über die Leichtschlafphase in den Tiefschlaf, um dann erneut in die REM-Phase einzutreten. Zum Morgen hin wird der Tiefschlaf immer leichter und kürzer, parallel dazu nehmen die Leichtschlafphasen zu. Ebenso wird der REM-Schlaf immer ausgedehnter. Er steigt von fünf bis zehn Minuten auf etwa 20 bis 30 Minuten in den Morgenstunden.

Kurze Aufwachphasen normal
Voraussetzung für eine gute Schlafqualität ist, dass REM- und Non-REM-Phasen in physiologischer Weise ablaufen be-

Stück durch, egal wie lang seine individuelle Schlafdauer beträgt. Bis zu vier nächtliche Aufwachreaktionen pro Stunde gelten als physiologisch.

Die meisten registrieren diese gar nicht, vor allem junge Menschen. Bei ihnen sind die Wachphasen in der Regel kürzer als zwei bis drei Minuten und bleiben daher unbemerkt. Erst wenn der Betroffene länger wach bleibt, weiß er am nächsten Morgen noch davon. Ältere erinnern sich öfter an Wachzeiten mitten in der Nacht. Zum einen wird der Schlaf im Alter insgesamt leichter und ist somit anfälliger für Störungen. Zu anderen nimmt etwa ab dem 40. Lebensjahr die Zeit, die man zwischen den Schlafphasen munter bleibt, um etwa eine Minute pro Jahr kontinuierlich zu. Somit liegen Menschen über 65 Jahren möglicherweise zwei Stunden pro Nacht wach, Jüngere hingegen finden lediglich 30 Minuten keinen Schlaf. Eine Ursache für häufigere und längere Wachphasen im Alter ist die zunehmend geringer werdende Produktion des Schlafhormons Melatonin. Bei Frauen spielen zudem noch nachlas-

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen erste Wahl

Machen Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch immer auf Verfahren zur Stressreduktion beziehungsweise verhaltenstherapeutische Maßnahmen aufmerksam. Diese werden von der DGSM-Leitlinie als Basisbehandlung bei behandlungsbedürftigen Schlafstörungen angesehen. Leitliniengemäß ist eine Insomnie vorrangig psychotherapeutisch zu behandeln, wobei die Autoren als effektivste nichtmedikamentöse Therapie auf eine kognitive Verhaltenstherapie verweisen. Sie umfasst unter anderem Schlafedukation, Bettzeitreduktion oder -restriktion, kognitive Umstrukturierung sowie verschiedene Entspannungsmaßnahmen, wie Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen oder Achtsamkeitstraining. Erst wenn diese Methoden bei Ein- und/oder Durchschlafstörungen nicht helfen, soll eine medikamentöse Behandlung ausprobiert werden.

sende Estrogen- und Progesteronspiegel in und nach den Wechseljahren eine Rolle. Eine von Wachzeiten unterbrochene Nachtruhe ist aber nicht zwingend schlafstörend. Nur wenn dadurch das Befinden am Tage beeinträchtigt wird, sprechen Schlafmediziner von Schlafstörungen beziehungsweise von einem nicht erholsamen Schlaf, der behandlungsbedürftig ist.

Richtig diagnostizieren Die häufigste behandlungsbedürftige Schlafstörung ist eine nächtliche Schlaflosigkeit in Form von Ein- und/oder Durchschlafstörungen, die den Fachbegriff Insomnie (von lat. somnus = Schlaf) trägt. Betroffene mit einer Einschlafstörung benötigen mindestens dreimal in der Woche länger als 30 Minuten zum Einschlafen. Von

Parasomnie

Als Parasomnien werden motorische oder autonome Ereignisse bezeichnet, die aus dem Schlaf heraus auftreten, ohne dass die Betroffenen bei klarem Bewusstsein sind, zum Beispiel Schlafwandeln, Zähneknirschen, Reden oder Aufschrecken mit Schreien. Die Ereignisse werden subjektiv meist nicht wahrgenommen und stören nicht zwingend die Erholungsfunktion des Schlafes.

einer Durchschlafstörung spricht man, wenn jemand mindestens dreimal pro Woche länger als eine halbe Stunde braucht, um erneut in den Schlaf zu finden, nachdem er nachts wach geworden ist.

Voraussetzung für die Diagnose einer Insomnie ist, dass die Ein- und/oder Durchschlafstörungen mindestens einen Monat lang auftreten und mit einer Beeinträchtigung der Tagesbefindlichkeit oder der Leistungsfähigkeit am Tag einhergehen. Bestehen die Schlafstörungen länger als drei Monate, liegt definitionsgemäß eine chronische Insomnie vor. Zudem betont die aktuelle Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“, dass die Symptomatik nicht durch eine andere körperliche oder psychiatrische Störung bedingt sein darf.

Ein- und/oder Durchschlafstörungen werden von den Betroffenen als sehr belastend erlebt. Die meisten fühlen sich durch die

spürbaren Folgen am nächsten Tag, wie geistige und körperliche Erschöpfung, Konzentrations-schwierigkeiten, mangelnde Belastbarkeit, Verschlechterung im psychischen Befinden, Reizbarkeit oder vermehrte Tagesmüdigkeit, derart stark in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt, dass sie Hilfe beim Arzt oder in der Apotheke suchen.

Für erholsame Nächte sorgen Die Apotheke hält für gestresste und schlafgestörte Kunden im Rahmen der Selbstmedikation verschiedene Optionen bereit. Vor allem haben sich homöopathische und pflanzliche Präparate bewährt. Sie verhelfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit und damit zu einer besseren Nachtruhe. Steht die nervöse Unruhe im Vordergrund, können die Präparate ►

Anzeige



Ketozolin®: Deutschlands Therapie Nr. 1* bei seborrhoischem Ekzem und Kleienpilzflechte

Ketozolin®: von Dermatologen meist empfohlen!*

- ✓ Die 4+1 Therapie mit dem bewährten Wirkstoff Ketoconazol
- ✓ Durch den Wirkstoff Ketoconazol wirksam gegen den Schuppenpilz ab der 1. Anwendung¹
- ✓ Wirkt in der Akutphase & vorbeugend
- ✓ Frei von Duftstoffen & Silikon

¹) Piérard-Franchimont C et al. Effect of residence time on the efficacy of antidandruff shampoos. Int J Cosmet Sci. 2003;25(6):267-271 • * Quelle: Insight Health, Verordnungen, MAT 09/2023

Ketozolin® 2% Shampoo. Wirkstoff: Ketoconazol. **Zus.setz.:** 1 g Shampoo enth.: 20 mg Ketoconazol. Sonst. Bestand.: Natriumdodecylsulfat; 3-Dodecyltoxycarbonyl-2/3-sulfo-propansäure, Dinatriumsalz; Poly (oxyethylen)-120-methyl (D-glucopyranosid) dioleat; Macrogol-glycerolcocoate (Ph.Eur.) [7 EO-Einheiten]; 1,1'-Methylenbis[3-(3-hydroxymethyl-2,5-dioxoimidazolidin-4-yl)harnstoff]; Tridodecylammoniumpolypeptide (MMG 2000); N,N-Bis(2-hydroxyethyl)ococosettsäureamid; Natriumhydroxid; Natriumchlorid; Ponceau 4R (E124); Salzsäure 10 % (in ger. Mengen z. pH-Wert-Einst.); Kaliumsorbat; Natriumsulfat; Phenoxyethanol; Citronensäure; ger. Wasser. **Anw.geb.:** Behandl. u. Prophyl. v. seborrh. Dermatitis d. Kopfh. u. Pityriasis versicolor b. Erw. u. Jugendl. **Gegenanz.:** Überempf. gg. Ketoconazol o. einen d. and. Inhaltsst. Mangels Erf. keine Anw. bei Kdm. Schwangerschaft u. Stillzeit: Keine bek. Risiken. Daher darf Ketozolin 2 % währ. d. Schwangerschaft u. Stillzeit nach entspr. Nutzen/Risiko-Abwäg. angew. werden. Keine Anw. i. Brustbereich währ. d. Stillzeit. **Nebenw.:** Gelegentl. (0,1% - 1%): Follikulitis, Dysgeusie, Augenreiz., vermehrter Tränenfluss, Akne, Alopezie, Kontaktdermatitis, Hauttrockenh., ungewöhnl. Haarstruktur, Hautausschlag, Hautbrennen, Abschupp. d. Haut, Hautentz., Reak. a. Verabreichungsort: Erythem, Hautreiz., Überempfindlichkeitsreak., Pruritus, Pusteln. Selten (0,01% - 0,1%): Überempfindlich. (system. Reak.). Häufigk. auf Grundl. d. verfügb. Daten nicht abschätzbar: Angioödem, Urtikaria, Verfärb. D. Haare. **Warnh.:** Enth. Kaliumsorbat. Stand: 03/2021. **Pharmazeutischer Unternehmer:** Dermapharm AG, Li-Dagover-Ring 7, D-82031 Grünwald.

am Tag eingenommen werden. Sie beruhigen sanft, ohne müde zu machen. Soll das Einschlafen erleichtert und die Schlafqualität gefördert werden, empfiehlt sich eine Einnahme circa 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen.

Mit Globuli und Dilutionen

Zu den Klassikern bei Schlafstörungen zählen mittlerweile auch verschiedene Homöopathika. Bei ihrer Einnahme sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Weder kommt es zur Tagesmüdigkeit, noch werden die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und somit die Fahrtauglichkeit negativ beeinträchtigt. Aufgrund des fehlenden Gewöhnungseffektes sind sie zudem für eine Dauerbehandlung geeignet. Neben den

tallicum D8), das Zinksalz der Valeriansäure (Zincum valerianicum D3), Tigerlilie (Lilium tigrinum D4), Brechnuss (Ignatia D6), Frauenschuh (Cypripedium pubescens D3), Kockelskörner (Cocculus D4) und Traubensilberkerze (Cimicifuga D2).

Ein anderes bekanntes homöopathisches Mittel zur Behandlung von Unruhezuständen und nervöser Schlaflosigkeit enthält die vier aufeinander abgestimmten Bestandteile Passionsblume (Passiflora incarnata D2), Hafer (Avena sativa D2), Auszüge aus Kaffeesamen (Coffea arabica D12) und das Zinksalz der Isovaleriansäure (Zincum isovalerianicum D4). Für die ausgewählte Kombination konnte die Wirksamkeit und Wirkweise durch mehrere Studien belegt werden.

spannt sind. So können sie ihren Stresspegel schon tagsüber senken, um entspannter in die Nacht zu kommen.

Pflanzliche Unterstützung

Alternativ bietet die Phytotherapie für Betroffene mit nervöser Unruhe und leichten Schlafstörungen Hilfe. Eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung versprechen insbesondere pflanzliche Präparate mit Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel. Auch sie vermindern die nervöse Anspannung und wirken innerlich ausgleichend. Dadurch fördern sie die Schlafbereitschaft. Pflanzliche Präparate sind im Allgemeinen gut verträglich und für die längere Anwendung geeignet, zumal sich selbst bei längerfristigem Gebrauch keine

hundert bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen verwendet. Noch heute machen Baldrianpräparate den größten Anteil unter den pflanzlichen Beruhigungs- und Schlafmitteln aus. Die Wirkung der Baldrianwurzel und ihrer Zubereitungen gilt als gut belegt, auch wenn der Wirkmechanismus noch nicht abschließend aufgeklärt wurde. Zum einen gibt es Hinweise auf eine Interaktion des Baldrianwurzelextrakts mit dem GABAergen Rezeptorsystem, was seine dämpfenden Eigenschaften auf das zentrale Nervensystem erklären könnte. Andere Untersuchungen postulieren die sedierende Wirkung über eine Bindung am Adenosin-1-Rezeptor, der an zentralen Nervenzellen im Gehirn lokalisiert ist und den Schlaf-Wachrhythmus steuert. Ebenso wird eine Affinität zum 5-HT_{1A}-Serotoninrezeptor, der als eine Angriffsstelle für Psychopharmaka gilt, angenommen.

Hopfen, Melisse und Passionsblume

Baldrianextrakte werden sowohl als Monopräparate als auch in fixen Zweifach- und Dreifachkombinationen angeboten. Ein bewährter Kombinationspartner ist ein Extrakt aus Hopfenzapfen (*Humulus lupulus*), für den ein schlaffördernder Effekt nachgewiesen wurde, ohne den genauen Wirkmechanismus dafür gefunden zu haben. Möglicherweise docken sie an den Rezeptoren des Schlafhormons Melatonin an. Zudem stellen Extrakte aus den Blättern von Melisse (*Melissa officinalis*) und dem Kraut der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wirksame Komponenten dar. Sie haben ebenso ihre Wirksamkeit bei nervösen Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen gezeigt.

Stress geht durch alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten, wobei sich Erwachsene im mittleren Lebensalter und vorwiegend Frauen öfters großem Druck ausgesetzt fühlen.

Einzelmitteln Coffea oder Avena sativa stehen verschiedene Kombinationen zur Verfügung. Sie haben vor allem eine beruhigende und entspannende Wirkung und stärken das innere Gleichgewicht. Ihre Wirkung kommt daher nicht über sedierende, sondern über ausgleichende Effekte zustande.

Ein altbewährtes homöopathisches Komplexmittel bei nervösen Störungen wie Schlafstörungen und Unruhe enthält Passionsblume (*Passiflora incarnata* D3), Baldrian (*Valeriana* D2), Platin (*Platinum me-*

Demnach kann das natürliche Arzneimittel die Einschlafzeit verkürzen, die Schlafdauer verlängern und die Tagesmüdigkeit reduzieren. Der schnelle Wirkeintritt des Komplexmittels wird über eine Reduktion des stressinduzierten Cortisolspiegels erklärt. Dieser ist nicht nur in der Nacht, sondern unter Stress auch bereits tagsüber erhöht, was wiederum das Einschlafen am Abend erschwert. Empfohlen wird daher, das Homöopathikum bereits über den Tag verteilt einzunehmen, vor allem dann, wenn Betroffene merken, das sie ange-

Gewöhnung oder Abhängigkeit einstellt. Ein wichtiger Punkt für die Beratung ist aber, dass ihre Wirkung in der Regel nicht sofort, sondern verzögert eintritt. Die Einnahme muss daher regelmäßig und längerfristig erfolgen. Ein maximaler Effekt wird erst nach zwei bis vier Wochen Einnahme erreicht. Eine Ausnahme bildet die Passionsblume, ihre Wirkung setzt bereits nach 30 Minuten ein.

Baldrian Extrakte der Wurzel des Baldrians (*Valeriana officinalis*) werden schon seit Jahr-

Vermutlich greifen beide in den GABA-Mechanismus ein.

Lavendel Er hat eine lange Tradition als Arzneipflanze mit beruhigenden Eigenschaften. Heute findet er insbesondere zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung und daraus resultierenden Schlafstörungen Verwendung. Dafür hat sich beispielsweise ein pflanzliches Arzneimittel mit einem speziellen Arzneilavendelöl bewährt, das seine Wirksamkeit und Unbedenklichkeit in umfangreichen Studien an über 2500 Probanden unter Beweis gestellt hat.

Es setzt in bestimmten Hirnregionen am Reizfilter des Nervensystems an, sodass weniger erregende Botenstoffe ausgeschüttet werden und die Nervenzellen wieder zur Ruhe kommen können. Vor allem drosselt das Lavendel-Präparat den bei ängstlicher Unruhe vermehrten Einstrom von Calcium in die Nervenendigungen und hemmt auf diese Weise die Ausschüttung von Serotonin und Noradrenalin.

Klinischen Studien zufolge ist das Phytotherapeutikum so gut anxiolytisch wirksam wie 0,5 Milligramm (mg) Lorazepam oder 20 mg Paroxetin ohne Hangover-Effekte, denn der pflanzliche Wirkstoff wirkt nicht sedierend. Die angstlösende Wirkung konnte auch in einer Meta-Analyse belegt werden, die auf die therapeutische Wirkung des pflanzlichen Arzneimittels bei innerer Unruhe und Angstgefühlen fokussierte. In der Folge verbesserte sich unter dem Lavendelöl-Präparat auch der Schlaf der Studienteilnehmer. Dabei wurden weder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln noch die Gefahr einer Gewöhnung beobachtet. Ebenso wenig geht mit

dem Lavendel-Präparat eine Abhängigkeit oder eine Einschränkung bei der Bedienung von Maschinen oder Fahrzeugen einher.

Synthetische Optionen

Sehr häufig werden auch Antihistaminika wie Diphenhydramin oder Doxylamin verlangt. Sie sollten aber in der Selbstmedikation bei Ein- und Durchschlafstörungen nur kurzfristig (maximal vier Wochen) oder als Bedarfstherapie an ein bis zwei Nächten pro Woche eingesetzt werden. Ihre Nachteile sind vielfältig und ihr Einsatz daher nicht so bedenkenlos wie ihr rezeptfreier Status vermuten lässt.

Sie sorgen über eine Blockierung des Botenstoffs Histamin für schnelleres Ein- und Durchschlafen, besitzen zugleich aber anticholinerge Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, Akkommodationsbeschwerden, Harnverhalten, Verstopfung sowie Gedächtnisstörungen, die sich vor allem bei älteren Menschen bemerkbar machen. Kontraindikationen (Engwinkelglaukom, akuter Asthma-Anfall, Nebennierentumor, Prostatahyperplasie mit Restharnbildung, Epilepsie oder eine gleichzeitige Behandlung mit Monoaminoxidase-Hemmern) sind ebenfalls vorhanden. Oftmals eignen sie sich daher nicht bei Personen über 65 Jahre. Darüber hinaus wirken sie erst zeitverzögert nach ein (bis zwei) Stunden, sodass Ihre Kunden auf eine rechtzeitige Einnahme (etwa 60 Minuten vor dem Schlafengehen) hingewiesen werden müssen.

Weiterer Nachteil ist ihre lange Eliminationszeit von bis zu zehn Stunden. Das birgt bei Applikation am späteren Abend die Gefahr eines Hangovers mit verzögerter Reakti-

onsbereitschaft am nächsten Morgen, die sich bis in die Vormittagsstunden ziehen und mit einer erhöhten Sturzneigung einhergehen kann.

Als Einschlafhilfe Früher war Melatonin in Dosierungen von zwei Milligramm als verschreibungspflichtiges Arzneimittel bekannt, das Jetlag-Gefühle lindern und den Schlaf-Wach-Rhythmus regulieren kann. Heute steht das körpereigene

Schlafhormon produziert, steigt ab etwa 55 Jahren die Wahrscheinlichkeit für die abendliche Abnahme des Melatonin-Spiegels und für die darauf beruhenden Schlafstörungen. Jüngere Menschen profitieren von Melatonin, wenn ihre Schlafprobleme in einem Jetlag begründet sind, also durch eine Verschiebung der Einschlafzeiten, beispielsweise durch Schichtarbeit oder Fernreisen.

Hypersomnie

Dies bezeichnet ein pathologisch erhöhtes Schlafbedürfnis und übermäßige Tagesschläfrigkeit. Beispielsweise sind schlafbezogene Atmungsstörungen (z. B. Schlafapnoe), schlafbezogene Bewegungsstörungen (Restless-Legs-Syndrom) oder die Narkolepsie mit einem übermäßigen Schlafbedürfnis verbunden. Bei der Schlafapnoe kollabieren aufgrund einer Erschlaffung der Muskulatur und zu enger anatomischer Verhältnisse im Rachenraum die oberen Luftwege, was mit kurzen Aufwachreaktionen einhergeht. Dadurch wird eine Stressreaktion mit der Ausschüttung von Stresshormonen ausgelöst, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Beim Restless-Legs-Syndrom kommt es bei körperlicher Ruhe, zumeist vor dem Einschlafen, zu quälenden Empfindungen in den Beinen, die zu einem unwiderstehlichen Bewegungsdrang führen. Bei der Narkolepsie schlafen die Betroffenen aufgrund einer Störung der Schlaf-Wach-Regulation tagsüber plötzlich ein, unter Umständen mehrfach am Tage über Sekunden bis Stunden. Sie ist durch die Hauptsymptome exzessive Tagesschläfrigkeit und Kataplexien (plötzlicher Verlust des Tonus der Streckmuskulatur) charakterisiert.

Hormon als Nahrungsergänzungsmittel mit einer Dosierung von einem Milligramm rezeptfrei zur Verfügung. Auch wenn die Werbung suggeriert, dass Melatonin-Präparate für alle Altersgruppen geeignet sind, empfehlen sie sich in der Regel aber erst für Personen in der zweiten Lebenshälfte.

Da der menschliche Organismus mit zunehmendem Alter immer weniger von dem

Prinzipiell wirken verschreibungsfreie Melatonin-Präparate nur kurz. Sie sind daher eine Einschlafhilfe und weniger durchschlaffördernd. Ein verbessertes Durchschlafen lässt sich nur mit Melatonin als rezeptpflichtigem Arzneimittel ermöglichen. Darin ist Melatonin in einer Retardformulierung enthalten, die das Schlafhormon peu à peu zeitversetzt freigibt. Zudem sollen Mela- ▶

► tonin-Präparate mit Pflanzensubstanzen, die als 2-Phasen-Depot formuliert sind, das Durchschlafen unterstützen. Denken Sie bei der Abgabe an den Hinweis, Melatonin immer zum gleichen Zeitpunkt einzunehmen, damit sich der Schlaf-Wach-Rhythmus nicht verschiebt.

Auf den Schlaf einstimmen
Zweifellos lassen bestimmte allgemeine Verhaltensweisen leichter in den Schlaf finden. Feste Rituale sind dabei ebenso wichtig

fen zu legen. Spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollte man Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Jegliche Arbeit sollte ruhen, ebenso ist Sport zu unterlassen. Ein entspanntes, regelmäßiges Einschlafritual kann hingegen hilfreich sein, die nötige Ruhe zu finden (z. B. ein Abendspaziergang, Entspannungsübung, Musik hören, Buch lesen, Bad nehmen). Ebenso fördert die richtige Atmosphäre im Schlafzimmer wie die Zufuhr frischer Luft, kühle

Hopfen oder ein Glas warme Milch. Wer nicht einschlafen kann oder mitten in der Nacht von langen Wachphasen am Schlafen gehindert wird, sollte nicht zu lange nachts wach im Bett liegen, sondern lieber aufstehen und sich mit etwas Monotonem beschäftigen. Zudem sollte der Wecker außerhalb des Gesichtsfelds stehen, da der Blick auf die Uhr bei quälender Schlaflosigkeit zusätzlich stresst. Übrigens: Viele wachen zwischen zwei und drei Uhr nachts

und Serotonin-Spiegel niedrig. Damit schaltet der Körper im Schlaf in einen Ruhemodus, der mit einem Leistungstief einhergeht, das durch sinkende Körpertemperatur und erniedrigten Blutdruck sichtbar wird. Wacht jemand mitten in der Nacht auf, ist seine Stimmung gedrückt, da die aktivierenden und stimmungsaufhellenden Hormone fehlen, sich dafür aber das antriebslähmende Schlafhormon auf einem hohen Niveau befindet. In dieser Hor-

Die Frage ist nicht, wie lange jemand geschlafen hat, sondern ob der Mensch tagsüber müde und weniger leistungsfähig ist. Wer sich trotz durchwachter Nächte am nächsten Morgen frisch und fit fühlt, hat in der Regel keine Schlafstörung.

wie ausgewiesene Schlafräuber zu vermeiden. Alle Maßnahmen, die das Einschlafen fördern und die Schlafqualität verbessern, werden mit dem Begriff Schlafhygiene zusammengefasst. Diese beginnt nicht erst beim Zubettgehen, sondern erstreckt sich bereits über den ganzen Tag. Positiv wirkt sich aus, einen regelmäßigen individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus einzuhalten, also immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, selbst im Urlaub, an Feiertagen oder am Wochenende. Erinnern Sie Ihre Kunden daran, auf den Mittagschlaf zu verzichten, damit sie abends ausreichend müde sind. Höchsten 30 Minuten (Power-napp) sind erlaubt. Auch sollte man seinem Chronotyp folgen, das heißt sich nicht zu spät, aber auch nicht zu früh schlafen

Temperaturen (17 bis 20 °C) und ausreichende Dunkelheit die Schlafqualität. Nervenaufräubernde Fernsehsendungen, klingelnde Telefone oder ein laufender Computer stören hingegen einen ruhigen Schlaf. Am besten sind alle elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer zu verbannen oder zumindest konsequent auszuschalten, da bereits ihr Licht die Konzentration an Cortisol im Blut erhöhen und damit das Einschlafen behindern kann. Das Abendessen sollte aus leichter Kost bestehen und spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen beendet sein. Ein kleiner Snack ist erlaubt, da Hunger das Einschlafen erschwert. Auf den Genuss von Alkohol sollte verzichtet werden. Schlaffördernd sind vielmehr eine Tasse beruhigender Tee mit Melisse, Baldrian und

auf, wenn die Schlaftiefe nachgelassen hat. Das ist eine Uhrzeit, in der sich der Organismus in einem physiologischen Stimmungstief befindet, was ein Einschlafen oft schwer macht. In diesen Stunden kreisen die Gedanken besonders intensiv, da Sorgen zu dieser Zeit noch belastender als tagsüber erscheinen. Das hat viele Gründe: Im Dunkeln ist der Mensch besonders allein mit seinen Gedanken, sodass die Probleme stärker in den Fokus rücken. Zudem sind chronobiologische Rhythmen ursächlich verantwortlich, die durch ein komplexes Hormonsystem gesteuert werden. Mit Beginn der Dunkelheit beginnt die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin auszuschütten. In der Nacht ist daher der Melatonin-Spiegel hoch, gleichzeitig sind die Cor-

monsituation erscheint ein Problem deutlich gravierender als am Tag. Der Betroffene verfällt vorübergehend in eine Art „Mini-Depression“, die nach dem Aufstehen üblicherweise wieder vergeht. ■

*Gode Chlund,
Apothekerin*

Die Autorin versichert, dass keine Interessenkonflikte im Sinne von finanziellen oder persönlichen Beziehungen zu Dritten bestehen, die von den Inhalten dieser Fortbildung positiv oder negativ betroffen sein könnten.

FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der
31. März 2024.

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Nervosität, innere
Unruhe und Schlafstörungen«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei
www.diepta.de
in die Rubrik Fortbildung.
Die Auflösung finden Sie dort
im übernächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



NERVOSITÄT, INNERE UNRUHE UND SCHLAFSTÖRUNGEN

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 02/2024 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie jeweils den Buchstaben der korrekten Antwort vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK/FB/2023/571 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 02/2024.

Mit der Teilnahme an der Fortbildung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antworten und Kontaktdaten elektronisch erfasst und gespeichert werden. Der Verlag erhält die Erlaubnis, die Daten zur Auswertung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen der Fortbildung gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.



Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

ABSENDER

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift



Kreuzen Sie bitte jeweils die **korrekte Antwort** an und übertragen Sie diese in das Lösungsschema.

FORTBILDUNG

1. Was versteht man unter Eustress?

- A. Dauerstress über lange Zeit
- B. Das sogenannte Gedankenkarussell
- C. Positiven Stress, der motiviert

2. Der Chronotyp ...

- A. ... bestimmt, ob man Frühaufsteher oderachteule ist.
- B. ... ist genetisch festgelegt und bleibt das ganze Leben gleich.
- C. ... bestimmt das individuelle Schlafbedürfnis.

3. Im Non-REM-Schlaf ...

- A. ... liegt der Schlafende reglos da.
- B. ... träumt der Schlafende wild.
- C. ... sind die Augen völlig ruhig.

4. Unter Schlafhygiene versteht man ...

- A. ... ein abendliches Bad kurz vor dem Schlafengehen.
- B. ... alle Maßnahmen, die einen gesunden und erholsamen Schlaf fördern.
- C. ... die Verbannung aller elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer.

5. Melatonin ist ...

- A. ... ein körpereigenes Hormon.
- B. ... in Form von Weichgummis oder als Spray eine ausgenommene Zubereitung und daher nicht verschreibungspflichtig.
- C. ... in jeder Stärke ein Nahrungsergänzungsmittel.

6. Was versteht man unter Parasomnie?

- A. Ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis mit Tagesmüdigkeit
- B. Ereignisse wie Schlafwandeln oder Zähneknirschen in der Nacht
- C. Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht

7. Was sieht die DGSM-Leitlinie als erste Therapieoption bei Schlafstörungen an?

- A. Verhaltensmaßnahmen, wie Bettzeitreduktion und Achtsamkeitstraining
- B. Pflanzliche Beruhigungs- und Schlafmittel
- C. Melatonin

8. Ein etwa 30-jähriger Kunde bittet um ein Schlafmittel. Was sagen Sie ihm?

- A. Den Wirkstoff Doxylamin können Sie jeden Abend 60 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen.
- B. Melatonin wird Ihnen beim Durchschlafen helfen.
- C. Mit Arzneilavendelöl oder Passionsblumenextrakt brauchen Sie keine Angst vor Tagesmüdigkeit zu haben.

9. Ein älterer Kunde wünscht ein Kürbissamen-Präparat und ein Schlafmittel. Welches Mittel ist für den Kunden nicht geeignet?

- A. Ein Melatonin-Präparat
- B. Ein Antihistaminikum
- C. Pflanzliche Präparate

10. Welchen Verhaltenstipp geben Sie einem Kunden, damit er abends besser einschlafen kann?

- A. Poweren Sie sich am Abend mit Sport richtig aus.
- B. Sie müssen nicht auf Ihren Mittagsschlaf verzichten, aber bitte nicht länger als eine halbe Stunde.
- C. Die ideale Schlaftemperatur liegt bei 15 °C.



Ihre Kund*innen profitieren von 50% Geld zurück¹

WICK VapoRub - GEHÖRT BEI ERKÄLTUNG IMMER DAZU!

- **Effektive Linderung** von Erkältungssymptomen^{2,3}
- Gute **topische Zusatzempfehlung** zu systemischen Präparaten⁴
- Klinisch erwiesene **Verbesserung der Schlafqualität** durch Linderung von Husten, Schnupfen, Heiserkeit & Verschleimung²
- Für die ganze Familie: **Geeignet zur Auftragung auf Brust und Rücken ab 2 Jahren und Inhalation ab 6 Jahren**

Schnupfen >>>

Heiserkeit >>>

Husten >>>

Verschleimung >>>



¹ Gilt ausschließlich für WICK VapoRub Erkältungssalbe, welche in einer Apotheke in Deutschland gekauft wurde. Aktionszeitraum: 01.01.2024 bis 31.03.2024. Teilnahme durch Hochladen des Kaufbelegs. Nur eine Einlösung pro Person möglich. Aktion ist nicht mit anderen Rabattaktionen / Gutscheinen kombinierbar. Max. 20.000 Einlösungen möglich bis 12.04.2024. Onlinezähler, Teilnahmebedingungen und weitere Informationen unter www.wick-sparen.com



2. Santhi N, Ramsey D, Phillipson G, Hull D, Revell VL, Dijk D-J. (2017) Efficacy of a topical aromatic rub (Vicks VapoRub®) on effects on self-reported and actigraphically assessed aspects of sleep in common cold patients. OJRD7: 83-101. | **3.** Paul, I. M., Beiler, J. S., King, T. S., Clapp, E. R., Vallati, J., & Berlin, C. M. (2010). Vapor rub, petrolatum, and no treatment for children with nocturnal cough and cold symptoms. Pediatrics. 126(6). 1092-1099 | **4.** gilt bei kurzfristiger Anwendung. Quelle: WICK VapoRub Fachinformation



JETZT BEIM apovoice TRAINING MITMACHEN!
Haben Sie Interesse an Weiterbildung rund um das Thema Erkältung und möchten sich für Beratungssituationen in der Apotheke vorbereiten?
Einfach über apovoice.de anmelden und jede Menge Vorteile genießen!

WICK VapoRub Erkältungssalbe

Zus.: 100 g Salbe enth.: Levomenthol 2,82 g, racemischer Campher 5,46 g, gereinigtes Terpentinöl 4,71 g, Eukalyptusöl 1,35 g. **Sonst. Bestandt.:** Virginisches Wacholderholzöl, Thymol, Weißes Vaseline. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden der Atemwege (Schnupfen, Heiserkeit, Entzündung der Bronchialschleimhaut mit Symptomen wie Husten und Verschleimung). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. die Wirkstoffe od. einen der sonst. Bestandt., Anw. auf Schleimhäuten, vorgeschädigter od. entzündeter Haut, offenen Wunden; Verbrennungen od. bei Haut- und Kinderkrankheiten mit Exanthem; Asthma bronchiale, Keuchhusten sowie Pseudokrupp u. and. Atemwegserkrank. mit ausgeprägter Überempfindlichkeit der Atemwege (Wirkstoffe können beim Einatmen zur Verkrampfung der Bronchialmuskulatur führen); akute Lungenentzündung; Säugl. und Kleinkdr, unter 2 J; bei Kdrn. unter 6 J. nicht zur Inhalation. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktion der Haut, Kontaktexzem. Halluzinationen. Krampfanfall. Augenreizung (bei Inhalation). Bei Inhalation: Hustenreiz, Verstärkung eines Bronchospasmus, Atemwegsobstruktion mit pfeifender Atmung, Atembeschwerden, Atemnot, asthmaähnl. Zustände bis hin zum Atemstillstand. Erythem, Hautreizung, Schleimhautreizung (bei Inhalation). Verbrennungen am Applikationsort. **Abgabestatus:** Freiverkäuflich. **Pharmazeutischer Unternehmer:** WICK Pharma, Zweigniederlassung der Procter & Gamble GmbH, D-65823 Schwalbach **Stand:** März 2018.