

Eine ungestörte Nachtruhe

Ohne **Abschalten** kein Neustart! So kennen wir das von unserem Computer - und ähnlich verhält es sich mit unserem Schlaf: Um morgens mit frischer Energie in den Tag starten zu können, müssen wir abschalten und unseren Körper und Geist im Schlaf regenerieren.



© Wavabreakmedia / iStock / Thinkstock

Dabei ist es gar nicht so wichtig, wie lange wir schlafen – zwischen fünf und acht Stunden ist alles normal und individuell –, sondern auf welche Weise. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass vor allem ungestörte Tiefschlafphasen für die Erholung von Bedeutung sind. Denn hier laufen die lebensnotwendigen Erholungsprozesse ab. Pro Sekunde erneuern sich rund zehn Millionen Körperzellen, außerdem werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die den Energiehaushalt beeinflussen, die Verbrennung von Kohlenhydraten fördern und den Fettstoffwechsel anregen. Im Traumschlaf werden geistige Inhalte verarbeitet, und zwar unbeeinflusst von Vernunft und physikalischen Gesetzen, was zu bizarren Traumbildern führen kann. Eine Schlafphase dauert rund anderthalb Stunden; dann wacht der Mensch kurz auf (oft ohne es zu bemerken), wonach sich das Ganze mehrmals wiederholt. Schlaf ist neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung der wichtigste Baustein für ein gesundes Leben. Was so einfach klingt, ist es jedoch oftmals nicht. Denn Schlaf lässt sich nicht erzwingen; er ist von psychischen Faktoren abhängig und anfällig für Störungen.

Die Folge: Ein- und Durchschlafprobleme, hervorgerufen durch Dauerstress, Leistungsdruck, mangelnden Ausgleich, fehlende Abgrenzungsmöglichkeiten.

Störanfälliges System Wie die Knappschaff in einer aktuellen Umfrage ermittelte¹, erleben 53 Prozent der befragten Bundesbürger ihren Schlaf als nicht erholsam und fühlen sich morgens wie gerädert. 40 Prozent von ihnen können abends nicht einschlafen, 37 Prozent wachen nachts auf und finden dann nicht wieder in den Schlaf. In den meisten Fällen sind der zunehmende Stress am Arbeitsplatz, gestiegene Anforderungen und hoher Leistungsdruck Schuld an den Schlafstörungen.

Risiken Dauerhafte Schlafstörungen sind nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, denn ihre gesundheitlichen Folgen sind vielfältig. Sie können von einer erhöhten Unfallgefahr im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz bis hin zu Störungen des Immunsystems, des Stoffwechsels und Herzkreislauf-Erkrankungen reichen. So weiß man heute, dass Betroffene ein höheres Risiko haben, an Diabetes zu erkranken oder übergewichtig zu werden.

Ebenfalls bekannt ist, dass psychische Erkrankungen mit Veränderungen des Schlafes einhergehen. Professor Dieter Riemann vom Uniklinikum Freiburg erklärt dazu: „Häufig gehen Störungen des Schlafes einer Depression voran, werden während der akuten depressiven Phase besonders stark und bestehen nicht selten auch über die akute Depression hinaus.“ Der Freiburger Psychotherapeut und Schlafmediziner untersucht die Auswirkungen von Schlafstörungen auf die Psyche.

Vielfältige Ursachen Für die Behandlung von Patienten, die unter anhaltenden Schlafstörungen leiden, ist es wichtig, die Ursachen zu erkennen, betont Professor Göran Hajak von der Sozialstiftung Bamberg, einem Lehrkrankenhaus der Univer-

DIE STRESS-HELPLINE

Hilfe gibt es auch bei den Experten der Stress-Helpline unter der kostenfreien Telefonnummer 08000/14 28 42. Jeden Donnerstag zwischen 17 und 19 Uhr stehen Ärzte und Psychologen für Fragen zur Verfügung und geben praktische Tipps, wie man persönlichen Stressfaktoren und Schlafräubern im Alltag wirksam begegnen kann. Treten **Schlafprobleme** länger als vier Wochen regelmäßig auf und ist dadurch auch tagsüber die Befindlichkeit eingeschränkt, sollte man einen Arzt zu Rate ziehen.



sität Erlangen. Denn hinter Schlafstörungen können organische, psychische oder verhaltensbedingte Faktoren, aber auch Medikamente stehen. Nicht selten ist die Schlafstörung auch Ausdruck einer anderen Erkrankung, erläutert der Psychiater und Schlafforscher. „Wenn die Schlafstörung mehr als dreimal wöchentlich über vier Wochen auftritt, sollte deshalb der Arzt eingeschaltet werden“, empfiehlt Hajak.

Insbesondere bei chronischer Stressbelastung als Ursache von Schlafstörungen besteht oftmals die Gefahr, dass sich die Betroffenen mit Schlafmitteln behelfen und dabei in eine Abhängigkeit geraten. Der Dauerkonsum von Hypnotika in hohen Dosen kann jedoch wiederum zu Schlafstörungen führen, so Hajak.

Benzodiazepine Die Verordnung von chemischen Schlafmitteln hat ihre Tücken. Gängige Substanzen wie Benzodiazepine stören nämlich langfristig die Produktion des Hormons Melatonin, das unseren Schlaf aufrechterhält. Zudem kann eine

medikamentöse Therapie mit diesen Wirkstoffen selbst zum Risikofaktor für eine chronische Schlafstörung werden. Wissenschaftler sehen dabei den Grund in den Nebenwirkungen und in der Entwicklung einer Abhängigkeit bei längerer Einnahme. Bei der medikamentösen Behandlung sollte deshalb darauf geachtet werden, dass das physiologische Schlafprofil nicht beeinträchtigt wird und es zu keinem Abhängigkeitssyndrom sowie Hangover am nächsten Tag kommt.

Da die Behandlung mit Schlafmitteln immer eine symptomatische Behandlung ist, geht es bei der Therapie von Schlafstörungen auch darum, zugrundeliegende körperliche oder psychiatrische Erkrankungen kausal zu behandeln, betont Professor Hajak. Die adjuvante Behandlung von Schlafstörungen, die beispielsweise im Zusammenhang mit einer körperlichen oder psychischen Erkrankung stehen, kann den Leidensdruck der Betroffenen lindern, die Compliance verbessern und die Bereitschaft fördern, sich längerfristig einem nichtmedikamentösen Behandlungsverfahren – wie etwa einer Verhaltenstherapie – zu unterziehen. Die Einnahme von Schlafmitteln sollte aber zeitlich begrenzt sein und spätestens nach acht Wochen vom Arzt überprüft werden.

Und hier kommen natürliche Arzneimittel ins Spiel. Sie wirken bereits am Tag und unterstützen dabei, in den Entspannungsmodus zu kommen. Das natürliche Arzneimittel Neurexan® hilft, rasch und auf natürliche Weise zu entspannen. Die einzigartige Wirkstoffkombination aus Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Hafer (*Avena sativa*), Kaffeesamen (*Coffea arabica*) in homöopathischer Dosierung und Zincum isovalerianicum, dem Salz eines Wirkstoffs, der in der Baldrianwurzel enthalten ist, lindert nervöse Unruhe und fördert den natürlichen, erholsamen Schlaf – ohne Hangover und Müdigkeit am nächsten Morgen. Das natürliche Arzneimittel ist sehr gut verträglich und führt nicht zur Gewöhnung. ►

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► Während der Einnahme bleiben die Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Fahrtüchtigkeit vollständig erhalten.

Strategien zur Stressreduktion

Kombiniert mit individuellen Stressbewältigungstechniken, ist Neurexan® eine natürliche und gut verträgliche Alternative zu rezeptpflichtigen Schlafmitteln. Die Therapeutin für ganzheitliche Entspannungsverfahren Karin Wolf aus Germering, hat dabei eine ganze Liste von Techniken und Verhaltensweisen erstellt, die nachweislich helfen. „Hier geht es sowohl um Vermeidung, als auch um die gesunde Bewältigung von Stress. Das fängt bei einem sinnvollen Pausenmanagement an, geht über die Entwicklung positiver Überzeugungen und Gedanken und hört bei Selbstfürsorge auf“, erklärt sie.

Entspannung fördern Um das körpereigene Beruhigungssystem zu aktivieren, gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten: Es reagiert zum Beispiel auf Wärme und Zuwendung, auf bestimmte Tonlagen, über die Haut und auch auf bestimmte Gedanken und innere Vorstellungen, erklärt Wolf. Das Zusammenspiel von Körper und Geist hat bei der Stressbewältigung eine wichtige Bedeutung. Unsere Sinneskanäle, insbesondere das Spüren und Wahrnehmen über den Körper, aber auch unsere Art zu denken, können für Beruhigung sorgen, um so immer wieder aus dem ständigen Stresskreislauf auszusteigen. Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl sind dabei kleine, schnell wirksame Möglichkeiten, um über den Körper Entspannung zu finden.

Alles, was Freude macht Eine konkrete Möglichkeit der individuel-

len Stressbewältigung ist es, einen Ausgleich zu den täglichen Belastungen zu finden. „Alles, was gut tut, Freude macht und für Ausgleich sorgt, dient dem Abbau von Stress“, erläutert Wolf. Der eine singt auf der Autofahrt nach Hause mit Frank Sinatra im Duett; der andere freut sich schon auf den wöchentlichen Yoga-Kurs und der Dritte lädt immer donnerstags Freunde zum Pasta-Kochen ein. Zweimal im Monat mit der besten Freundin ins Kino zu gehen, kann ebenso dabei helfen wie der tägliche Spaziergang mit dem Hund. „Hauptsache, es gibt einen Ausgleich zum Arbeitsleben“, sagt Wolf.

Stress entsteht übrigens zu 80 Prozent im Kopf. Deshalb sollte man die eigene Art zu denken kritisch hinterfragen und gegebenenfalls verändern, empfiehlt Wolf. „Wer dazu neigt, die Dinge aus der Sicht des halb leeren Glases zu betrachten oder sich über zukünftige Ereignisse Horrorszenarien ausmalt, hat mit Sicherheit mehr Stress als der Optimist.“

Freundlich mit sich selbst Die Fähigkeit, auch bei Schwierigkeiten mit den eigenen Fehlern und Schwächen mitfühlend und freundlich umzugehen, wird als Selbstmitgefühl bezeichnet. In Sachen Stress ist Selbstmitgefühl ein wirksames Gegenmittel bei Neigung zu übermäßiger Perfektion und Selbstkritik, den beiden wichtigsten inneren Stressoren, erläutert Wolf. „Wenn man freundlich mit sich selbst umgeht, kann sich das vegetative Nervensystem entspannen und der Parasympathikus, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist, wird aktiviert“, so die Therapeutin.

Fazit: Nicht kurzzeitiger Stress an sich ist schädlich, sondern erst Dauerstress und fehlende Regeneration.

Diese wiederum wirken sich ungesund auf unseren Körper und damit auch auf unseren Schlaf beziehungsweise die Schlafqualität aus. Die dauerhafte Aktivierung des Stresssystems verhindert das Umschalten in den Entspannungsmodus. Es gilt, das körpereigene Beruhigungssystem zu aktivieren. Dieses reagiert auf Wärme und Zuwendung, auf Tonlagen, auf Selbstsuggestion und über die Haut.

Drei Übungen Dabei hilft es, **achtsam** zu sein, das bedeutet bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Auch die Fähigkeit zum **Selbstmitgefühl** (sich selbst mitfühlend zu motivieren) ist wichtig. Schließlich gibt es ganz konkrete **Entspannungsübungen**, als Möglichkeit, über die eigene Atemfrequenz oder sanfte Berührung von Reflexpunkten das vegetative Nervensystem schnell zu beruhigen (Akupressur).

Der ideale Partner, um den Weg aus der Dauerstress-Spirale zu finden ist, Neurexan®. Das natürliche Arzneimittel entspannt am Tag und sorgt in der Nacht für einen ruhigen Schlaf. Man lässt es im Mund zergehen. Es kann in Akutsituationen auch stündlich oder halbstündlich eingenommen werden (bis 12 Tabletten pro Tag). Neurexan® ist sehr gut verträglich, vereinbart sich bestens mit dem oben beschriebenen verhaltenstherapeutischen Ansatz – und es verursacht keinen Hangover am nächsten Morgen.

Weitere Hilfe gibt es auch bei den Experten der Stress-Helpline (siehe Kasten). ■

Alexandra Regner, PTA,
Journalistin und Redaktion

Quellen:

- ¹ Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See: „Wie gut schläft Deutschland? – Eine Umfrage über gesunden und ungesunden Schlaf“, März 2016

Neurexan® · Tabletten Zul.-Nr.: 16814.00.01 Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum iso valerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. **Anw.geb.:** Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nerv. Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. **Gegenanz.:** Keine bekannt. **Nebenwirk.:** Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). **Warnhinweis:** Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. **Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de**

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE



**WERDEN SIE FAN
UND MIT UNS **AKTIV**
AUF FACEBOOK.**



www.facebook.com/ptainderapotheker