

Lavendelöl für eine ruhige Nacht

Schlafstörungen können die Lebensqualität enorm beeinträchtigen und sind häufig ein Symptom innerer Unruhe. Mit der Einnahme von Lasea® ist es möglich, dem Teufelskreis aus Unruhe und schlechtem Schlaf zu entkommen.

Schlaf ist lebenswichtig und dient der seelischen und körperlichen Erholung. Jedoch können Alltagsbelastungen, ständige Sorgen, Unruhe und ständig kreisende Gedanken die Nachtruhe stören. Passiert dies häufiger, verschlechtert sich die psychische und physische Verfassung Betroffener zunehmend. Es entsteht ein Teufelskreis, denn die Unruhe und das ständige Sorgenwälzen erschweren den Schlaf immer mehr.

Die aktuelle Datenlage zeigt, dass 24 Prozent der Deutschen regelmäßig unter innerer Unruhe und Angstgefühlen leiden¹, wobei doppelt so viele Frauen wie Männer betroffen sind. Die Symptome können in jeder Altersgruppe unabhängig von der sozialen Struktur auftreten. Insgesamt beobachtet man eine steigende Tendenz der Problematik, außerdem ist seit 2010 eine Zunahme von Ein- und Durchschlafstörungen von 66 Prozent zu verzeichnen.² Immerhin 20 Prozent der Deutschen leiden häufig oder regelmäßig unter Schlafstörungen, ohne dass diese einer bestimmten Ursache zuzuordnen sind.³

Funktionen des Schlafs Das Gehirn hat tagsüber viel zu tun, denn es arbeitet die aufgenommenen Informationen fortwährend in die Netzstrukturen der Nervenzellen ein. Diese Prozesse können aufgrund der Erschöpfung von Energie- und Platzreserven nicht ununterbrochen weiterlaufen, die Nacht dient der Erho-

lung des Gehirns. Darüber hinaus ist Schlaf für die synaptische Homöostase von Bedeutung: Am Tage vergrößern sich die Synapsen oder verknüpfen sich neu, während sie sich nachts im Tiefschlaf verkleinern. Im Schlaf wird sozusagen Unwichtiges von der Festplatte des Gehirns gelöscht, Fakten und Fertigkeiten, die tiefe Gedächtnisspuren hinterlassen, bleiben jedoch erhalten.^{4,5}

In der Wachphase bilden sich potenziell toxische Abfallprodukte, beispielsweise die Substanz beta-Amyloid. Die Interzellularflüssigkeit nimmt nachts um 60 Prozent zu und es kommt zu einem Anstieg des Austauschs zwischen Hirn- und

Gewebsflüssigkeit. Toxische Abbauprodukte werden somit im Schlaf aus dem Gehirn ausgewaschen (Zerebrale Clearance).⁴

Natürliche Schlafdauer Grundsätzlich ist Schlaf in seiner Länge individuell variabel, es gibt demnach nicht die „optimale“ Schlafdauer. Die meisten Menschen ruhen zwischen fünf und zehn Stunden, wobei die empfohlene Mindestdauer für einen erholsamen Schlaf im Erwachsenenalter zwischen sieben und neun Stunden, im Seniorenalter zwischen sieben und acht Stunden liegt. ▶



► Häufig muss die Natur erhalten, wenn es um die Begründung von Schlafstörungen geht: Der helle Vollmond ist schuld oder die sommerliche Hitze beeinflussen die Nachtruhe negativ. Wissenschaftler haben Naturvölker (Hadza, San und Tsimane) untersucht und fanden heraus, dass diese weniger schlafen als gedacht und zwar zwischen 5,7 und 7,1 Stunden – im Winter nahm die Schlafdauer deutlich zu. Die anthropologische Studie deutete darauf hin, dass Licht und Temperatur den Schlaf tatsächlich beeinflussen. Helligkeit hemmt die Freisetzung des von der Zirbeldrüse ausgeschütteten Schlafhormons Melatonin, sodass Licht ein maßgebliches Signal für Wachheit darstellt. Die Forscher stellten außerdem fest, dass das nächtliche Absinken der Temperatur der entscheidende Hinweis für Naturvölker sei, sich abends schlafen zu legen.

Was bedeuten die Ergebnisse für den Alltag? PTA und Apotheker sollten im Beratungsgespräch auf eine angemessene Schlafhygiene hinweisen. Das Verhalten am Tag bestimmt den Verlauf in der Nacht – es ist für Personen mit Schlafstörungen daher unumgänglich, Tagesaktivitäten möglichst anzupassen, etwa durch Entspannungstechniken, Auszeiten sowie Maßnahmen der Stressreduktion. Raten Sie Kunden mit Insomnie auch, für mehr „Natürlichkeit“ zu sorgen, indem sie tagsüber Helligkeit und nachts absolute Dunkelheit schaffen. Außerdem ist die Temperatur im Schlafzimmer möglichst kühl zu halten, sodass man einen deutlichen Unterschied zwischen den Tages- und Nachttemperaturen spürt.

Zahlreiche Auslöser Schlafstörungen sind auf die unterschiedlichsten Ursachen zurückzuführen: Pathologische Faktoren wie Rheuma, Krebs, hormonelle Störungen, Herz-Kreislauf-, Lungen- oder Magen-Darm-Erkrankungen können zur nächtlichen Ruhelosigkeit beitragen. Auch verschiedene Arzneimittel, unter anderem Nootropika, Antibiotika (Gyrasehemmer), Zytostatika, Parkinsonmittel (L-Dopamin), Antiepileptika (Phenytoin) sowie bestimmte Psychopharmaka (MAO-Hemmer, antriebssteigernde Antidepressiva), verhindern unter

Umständen einen erholsamen Schlaf. Psychiatrische Erkrankungen (Depressionen, Psychosen, Suchterkrankungen, Angst- oder Essstörungen), bestimmte Lebensgewohnheiten (Sport am Abend, Koffein-, Nikotin- oder Alkoholkonsum, fettreiches Essen) oder Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus (durch Schichtarbeit, Jetlag oder inkonstante Schlafzeiten) beeinflussen die Nachtruhe ebenfalls negativ. Darüber hinaus sind Dysomnien wie die obstruktive Schlafapnoe oder das Restless-Legs-Syndrom problematisch.

Teufelskreis der Insomnie Ein- und Durchschlafstörungen beziehen sich nicht nur auf die Nacht, sondern stellen ein 24-Stunden-Problem dar. Belastungssituationen und daraus resultierende schlafbehindernde Gedanken (Grübeln, konkrete Probleme) führen oft dazu, dass Betroffene abends nicht einschlafen und nachts nicht durchschlafen können. Tagsüber sind sie müde, erschöpft und weniger leistungsfähig, infolgedessen eignen sie sich ungünstige Schlafgewohnheiten an (Mittags- und Wochenendschlaf, lange Bettzeiten). Die vorherrschende Müdigkeit geht mit weiteren physiologischen und emotionalen Effekten wie Ärger, Nervosität, Resignation oder Angst, das Tagespensum nicht zu erfüllen, einher. Diese erzeugen eine erneute Anspannung, da sich Kunden mit Insomnien mehr und mehr um die Problematik sorgen, was die schlafbehindernden Gedanken wiederum verstärkt.

Baldrian, Hopfen & Co. Einige pflanzliche Arzneimittel sind bei nervöser Unruhe sowie bei Schlafstörungen indiziert. Jedoch können verschiedene Phytopharmaka (wie Passionsblumenkraut oder Baldrian-Extrakt) die Fahrtüchtigkeit sowie die Fähigkeit, Maschinen zu bedienen, einschränken.

Pflanzliche Hilfe gegen innere Unruhe Lasea® ist eine optimale Therapieoption für Kunden, die unter innerer Unruhe sowie daraus resultierenden Schlafstörungen leiden und weiterhin im Alltag aktiv sein möchten. Die Wirksamkeit für Lasea® wurde in wissenschaftlichen Studien umfangreich belegt. Das

Phytopharmakon enthält 80 Milligramm spezielles Lavendelöl aus Arzneilavendel (WS® 1265) und hilft Betroffenen dabei, ihr Gedankenkarussell zu stoppen und zur Ruhe zu kommen. Einmal am Tag eingenommen, senkt Lasea® bereits nach wenigen Tagen Anspannung und Nervosität spürbar, die Wirkung baut sich im Verlauf der Anwendung noch weiter auf. PTA und Apotheker sollten Kunden darauf hinweisen, dass der positive Einfluss auf den Schlaf verzögert eintritt, da zunächst die innere Unruhe abnimmt und sich daraus resultierend die Schlafstörungen verbessern. Betroffene schlafen schließlich wieder ein und durch, wachen erholt auf und sind am Tage leistungsfähiger. Zusätzlich reduziert Lasea® Angstgefühle, führt zu Ausgeglichenheit und unterstützt Patienten dabei, den Alltag zu bewältigen.

Besonders vorteilhaft ist, dass Lasea® nicht mit Abhängigkeiten einhergeht und keine Tagesmüdigkeit, Konzentrationsabnahme, Gefährdung der Fahrtüchtigkeit oder Einschränkungen bei der Bedienung von Maschinen hervorruft – ganz im Gegensatz zu vielen chemischen und manchen pflanzlichen Medikamenten gegen Unruhe und Schlafstörungen. Auch Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht zu erwarten. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

¹ Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain; Xie L. et al. Science 2013: 373-377.

² DAK-Gesundheitsreport 2017

³ Schlack R et al., Bundesgesundheitsblatt 2013; 56: 740-748.

⁴ Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain; Xie L. et al. Science 2013: 373-377.

⁵ Tononi G, Cirelli C.: Sleep and the Price of Plasticity: From Synaptic and Cellular Homeostasis to Memory Consolidation and Integration, Neuron. 2014 Jan 8; 81(1)12-34.