



Erholsam schlafen!

Wissenswertes über Nachtruhe, Schlaflosigkeit und den verantwortungsvollen Umgang mit Schlafmitteln.

Liebe Leserin, lieber Leser –

„**Der Schlaf**“, so heißt es bei Heinrich Heine, „**ist doch die köstlichste Erfindung!**“ Doch was, wenn er selbst dann nicht kommen will, wenn man ihn sehnlichst herbeiwünscht? Betroffene wissen: Schlafmangel macht krank. Schlafmangel macht aggressiv. Ein Teufelskreis entsteht: Bald verursacht schon der Gedanke an die nächste schlaflose Nacht so viel Unruhe, dass an Schlaf erst recht nicht zu denken ist. Warum guter Schlaf so wichtig ist (und was man tun kann, wenn er mal ausbleibt), darüber erfahren Sie auf den folgenden Seiten viel Wissenswertes.

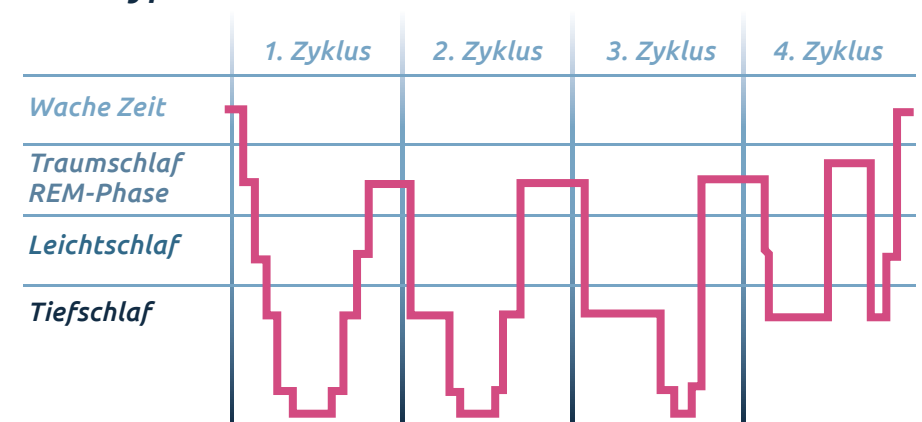
Wir wünschen Ihnen gute Nacht und einen erholsamen Schlaf!

Herzlichst, Ihre
Recordati Pharma

Wie viel Schlaf muss sein?

Welchem genauen Zweck der Schlaf dient, ist wissenschaftlich noch weitgehend ungeklärt. Fest steht: Der Körper erholt sich währenddessen. Stoffwechselprodukte werden abgebaut, die Wundheilung beschleunigt und die Immunabwehr gestärkt. Dass gesunder Nachtschlaf wichtig für unser Wohlbefinden ist, fällt uns meist dann so richtig auf, wenn wir nicht genug davon bekommen.

Schlafphasen

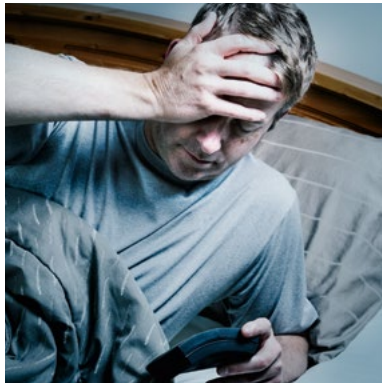


Gesunder Schlaf verläuft in mehreren Phasen. Am erholsamsten ist der Tiefschlaf; Lernprozesse finden dagegen hauptsächlich während der REM-Phase statt.

Doch was genau ist zu wenig Schlaf? Welche Schlafdauer als erholsam und ausreichend empfunden wird, schwankt von Mensch zu Mensch zwischen vier und 12 Stunden. Die Antwort kann also nur eine subjektive sein. **Von Schlafstörungen spricht man, wenn im Verlauf eines Monats häufiger als 3-mal pro Woche Ein- und Durchschlafstörungen eine erholsame Nachtruhe verhindert haben.**

Wie kommt es zu Schlafproblemen?

Schlafstörungen können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Einer **sekundären Schlafstörung** liegt eine auslösende Erkrankung zugrunde – beispielsweise chronische Schmerzen, Arthrose, Asthma, Herz- und Kreislauferkrankungen, hormonelle Einflüsse oder Prostataleiden. Dagegen besteht eine **primäre Schlafstörung** unabhängig von zugrundeliegenden psychischen, neurologischen und organischen Grunderkrankungen. Auslöser können ein einschneidendes Lebensereignis oder z.B. Stress, Hektik, Reizüberflutung, Doppelbelastung sein, die in einen Teufelskreis aus negativen Gedanken, Wachliegen, erhöhter Reizbarkeit während des Tages und erneutem Schlafmangel führen.



Im Gegensatz zu den vorgenannten inneren Faktoren kann eine primäre Schlafstörung aber auch durch äußere Umstände ausgelöst werden:

Lärm und andere Umwelteinflüsse

Jet-Lag oder Schichtarbeit

(Lebensrhythmus im Widerspruch zur inneren Uhr)

Drogen (Alkohol, Nikotin, Koffein)

Während eine sekundäre Schlafstörung stets mit der zugrundeliegenden Erkrankung therapiert wird, lässt sich eine primäre häufig vom Betroffenen selbst günstig beeinflussen – je früher, desto besser. Wartet man zu lange ab, kann aus einer akuten Schlafstörung eine chronische werden.

Schlafen Sie gut?

Wenn Sie auf diese Frage spontan mit „nein!“ antworten würden, lohnt es sich, genauer hinzusehen und eventuell das Gespräch mit Ihrem Hausarzt zu suchen. Mit unserem Test können Sie sich vielleicht schon im Vorfeld darüber klar werden, ob Ihre Schlafprobleme wirklich gravierend sind und wo die Ursachen dafür liegen.

01 Ich schlafe zu wenig.

Trifft zu: Die eine oder andere kurze Nacht ist kein Anlass zur Sorge. Eine verbindliche Stundenzahl gibt es ohnehin nicht – wie viel Schlaf ausreichend ist, hängt hauptsächlich vom persönlichen Empfinden ab. Eine Schlafdauer zwischen 4 und 12 Stunden gilt als normal.

02 Ich empfinde meinen Schlaf als wenig erholsam und fühle mich in meiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Trifft nicht zu: Wenn Sie Ihren Schlaf subjektiv als gut empfinden und tagsüber ausgeruht sind, brauchen Sie sich über Schlafstörungen keine Gedanken zu machen.

03 Meine Gedanken kommen abends nicht zur Ruhe; es dauert oft länger als 30 Minuten, bis ich einschlafe.

Trifft zu: Möglicherweise gehen Ihnen alltägliche Probleme durch den Kopf, so dass Sie nicht zur Ruhe kommen. Achten Sie auf **Schlafhygiene (siehe übernächste Doppelseite)**

04 Ich wache nachts häufig auf und liege dann lange wach.

- Trifft zu:** Besteht möglicherweise eine organische Erkrankung, die Sie am Schlafen hindert wie z.B. ein Prostataleiden? Dann wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um diese zu therapieren. Falls nicht, lesen Sie weiter bei Frage 5.
- Trifft nicht zu:** Wenn Sie weder Ein- noch Durchschlafstörungen haben, Ihren Schlaf aber dennoch als nicht erholsam empfinden, prüfen Sie, ob schlafschädigende Einflüsse (Alkohol, Nikotin, Kaffee, aber auch Lärm oder Lichteinfall) der Auslöser sein könnten. Falls nicht, lesen Sie bitte weiter.

05 Meine Schlafprobleme bestehen bereits länger als einen Monat und treten mindestens dreimal in der Woche auf.

- Trifft zu:** Ihre Schwierigkeiten deuten zumindest auf eine akute Schlafstörung hin. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker die kurzzeitige Einnahme eines frei verkäuflichen Schlafmittels wie z.B. Betadorm®. Damit können Sie die Spirale aus „Gedankenkarussell“, Schlaflosigkeit, Abgespanntheit und noch mehr Unruhe mal durchbrechen und mit einem erholsamen Nachtschlaf neue Kraft tanken. Treffen zusätzlich eins oder mehrere der weiter unten beschriebenen Symptome auf Sie zu, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren.
- Trifft nicht zu:** Ab und zu nicht einschlafen zu können oder nachts aufzuwachen, ist nicht weiter bedenklich, solange es sich nicht häuft.

06 Ich fühle mich häufig niedergeschlagen oder unruhig.

- Trifft zu:** Schlafstörungen können auch durch eine depressive Verstimmung ausgelöst werden. Haben Sie das Gefühl, aus einem Tief nicht mehr herauszufinden, sprechen Sie den Arzt Ihres Vertrauens darauf an!

07 Meine Partnerin/mein Partner klagt darüber, dass ich laut schnarche und dass dabei meine Atmung manchmal aussetzt.

- Trifft zu:** Atemaussetzer im Schlaf, die sogenannte Schlafapnoe, beeinträchtigen den Nachtschlaf massiv und können Herz und Gefäße nachhaltig schädigen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt hinsichtlich einer umfassenden Untersuchung im Schlaflabor beraten!

08 Meine innere Uhr stimmt einfach nicht mit den „normalen“ Schlafenszeiten überein.

- Trifft zu:** Müdigkeit und Schlafbedürfnis folgen der inneren Uhr ebenso wie äußerlichen Faktoren (z.B. Licht). Ausgeprägte Nachtmenschen tun sich schwer damit, früh zu Bett zu gehen und entsprechend früh wieder aufzustehen. Aber auch eine Verschiebung der inneren Uhr – z.B. durch Jet-Lag oder Schichtarbeit – kann zu Schlafproblemen führen. Im letzteren Fall kann man kurzzeitig durch die Einnahme eines nicht-rezeptpflichtigen Schlafmittels wie beispielsweise Betadorm® den Schlaf herbeiführen.

09 Es kommt vor, dass ich im Schlaf spreche, mit den Zähnen knirsche oder sogar schlafwandle.

- Trifft zu:** Sogenannte Parasomnien sind aus dem Schlaf heraus auftretende Auffälligkeiten. Ihr Arzt bzw. Zahnarzt kann Ihnen weiterhelfen.

Wenn Sie eine oder mehrere Aussagen mit „zutreffend“ bejahen, spricht das für einen nicht ausreichenden Nachtschlaf. Bitte beachten Sie, dass dieser Selbsttest nur dazu dienen soll, Ihnen für ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker eine Hilfestellung zu geben, aber eine fachmännische Diagnose keinesfalls ersetzen kann!

Schlafhygiene – Tipps für eine gute Nacht

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Abweichungen von einem etablierten Schlaf-Wach-Rhythmus irritieren den Körper. Die Nachtruhe sozusagen von störenden Einflüssen reinzuhalten, bezeichnet man als Schlafhygiene:

Regelmäßigkeit wirkt Wunder: So können sich die Bio-rhythmen des Körpers optimal angleichen.

Schlafzimmer bleibt Schlafzimmer: Nutzen Sie den Raum nicht anderweitig (z.B. als Arbeitszimmer), um negative Assoziationen zu vermeiden.

Rituale können helfen: Allabendlich in derselben Abfolge ausgeführte Handlungen (z.B. Türen verschließen, Lichter löschen, Zähneputzen) helfen, sich auf das Zubettgehen einzustellen.

Licht wirkt stimmungsaufhellend: Eine halbe Stunde Tageslicht nach dem Aufstehen stabilisiert nicht nur den Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern wirkt sich auch positiv aufs Gemüt aus.

Das sollten Sie vermeiden:

Alkohol vor dem Schlafengehen: Das Einschlafen mag leichter fallen, doch die Schlafqualität wird stark beeinträchtigt und führt oft zu Durchschlafschwierigkeiten.

Koffein und Nikotin: Beide Substanzen wirken sich noch Stunden nach ihrem Genuss schlafschädigend aus.

Anstrengung am Abend: Sport ist gutem Schlaf förderlich – aber nicht später als zwei Stunden vor dem Zubettgehen! Bis das aktivierte Nervensystem wieder zur Ruhe kommt, dauert es seine Zeit.

Reizüberflutung: Abendliches Fernsehen, Arbeiten am Computer oder Surfen im Internet gefährden den gesunden Schlaf. Das Gehirn muss dabei zu viele Informationen verarbeiten, um abschalten zu können.



Wissenswertes zum Thema Schlafmittel



Pflanzliche und homöopathische Präparate: Bereits seit Urzeiten werden Auszüge aus Baldrian, Hopfen, Passionsblumenkraut, Johanniskraut, Melisse oder Lavendel traditionell als Einschlafhilfe oder bei nervösen Unruhezuständen verwendet. Allerdings müssen sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, bis die beruhigende und schlaffördernde Wirkung einsetzt. Auch als Durchschlafmittel sind sie aufgrund ihrer schwächeren Wirkung nicht geeignet.

Rezeptfreie chemisch definierte Arzneimittel: Medikamente mit den Wirkstoffen Diphenhydraminhydrochlorid und Doxylamin sind die in Deutschland am häufigsten verkauften Schlafmittel dieser Gruppe. Zur Behandlung chronischer Schlafprobleme sind sie ungeeignet, aber sie helfen kurzfristig im Akutfall. Bei Einhaltung einer mehrstündigen Schlafdauer verursachen sie zudem kaum Tagesmüdigkeit und das Abhängigkeitspotential ist gering, wenn die Medikamente bestimmungsgemäß hinsichtlich Zweck, Dosierung sowie kurzer Einnahmedauer eingenommen werden.



Rezeptpflichtige Medikamente: Eine chronische Schlafstörung ist ein Fall für den Arzt und wird ggf. im Schlaflabor untersucht. Ist die Schlafstörung sekundärer Natur, kann der Einsatz rezeptpflichtiger Schlafmittel wie Benzodiazepine oder sogenannter Z-Substanzen sinnvoll sein. Vor allen Dingen wird man aber versuchen, die eigentliche Ursache zu therapieren.

Das Schlafhormon Melatonin: Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das höchstwahrscheinlich den Tages- und Nachtrhythmus des Menschen steuert, indem es dem Gehirn mitteilt, wann Schlafenszeit ist. Ein zu niedriger Melatoninspiegel, wie er im Alter häufiger auftritt, kann Schlafstörungen verursachen.

Endlich mal wieder eine Nacht durchschlafen!

Präparate mit Diphenhydraminhydrochlorid wie beispielsweise Betadorm® sind auch zur Selbstmedikation geeignet und daher rezeptfrei erhältlich. Mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln sind sie nicht vergleichbar. Der Wirkstoff ist auch in jenen Fällen effektiv, in denen andere, phytotherapeutische oder homöopathische Einschlafhilfen nicht den gewünschten Effekt haben, z.B. bei Durchschlafschwierigkeiten.

Mit einer Plasmahalbwertszeit (also der Zeitspanne, die vergeht, bis sich die Maximalkonzentration des Wirkstoffes auf die Hälfte verringert hat) von 4–6 Stunden gehört Diphenhydraminhydrochlorid zu den kurzfristiger wirksamen Schlafmitteln und verhilft zu einem natürlichen, erholsamen Schlaf. Eine ausreichende Schlafdauer vorausgesetzt, kann daher der sogenannte Hangover-Effekt am nächsten Morgen vermieden werden. Somit ist ein ausgeruhter Start in den nächsten Tag gewährleistet.



Was ist der „Hangover“? Als Hangover, sinngemäß etwa mit „Durchhänger“ zu übersetzen, bezeichnet man die Tagesmüdigkeit, die auf eine Einnahme von langfristig wirksamem Schlafmittel folgt. Sie entsteht, wenn aufgrund einer längeren Plasmahalbwertszeit der Wirkstoff nur langsam im Körper abgebaut wird.



Keine Angst vor Abhängigkeit! Schlafmittel sollten wie alle Medikamente verantwortungsvoll eingesetzt werden. Die Selbstbehandlung chronischer Schlafstörungen ist nicht ratsam! Bei vorschriftsmäßiger Anwendung aber – also nur im Akutfall und nicht über einen längeren Zeitraum hinweg – ist bei Diphenhydraminhydrochlorid das Abhängigkeitspotential gering.

EMPFOHLEN VON Apothekenstempel



Betadorm®-D 50 mg Tabletten Wirkstoff: Diphenhydraminhydrochlorid. **Anwendungsgebiet:** Schlafmittel aus der Gruppe der Antihistaminika. Kurzzeitbehandl. von Schlafstör. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Apothekenpflichtig. Stand:** Juli 2013. Recordati Pharma GmbH, 89075 Ulm.