

# FORSCHUNG pharma Schlafstörungen



© stevanovicigor / iStock / Thinkstock

**Circa 20 Millionen Deutsche leiden ab und zu unter Schlafstörungen. Ob Einschlaf- oder Durchschlafprobleme, nicht erholsamer Schlaf kann zu Gereiztheit, Antriebs- oder Konzentrationsschwäche führen.**

**Einschränkung der Lebensqualität** Viele Betroffene stehen einer medikamentösen Behandlung kritisch gegenüber. Die Angst vor Abhängigkeit, Hang-over-Effekt oder einer nachhaltigen Beeinträchtigung der Schlafqualität lässt viele davor zurückschrecken, sich beim Arzt oder in der Apotheke über die medikamentöse Behandlung einer kurzzeitigen Schlafstörung zu informieren. Nicht-verschreibungspflichtige Medikamente mit hohem Erfahrungswert in der Anwendung, wie Hoggar®night, haben allerdings einen anderen therapeutischen Ansatzpunkt und sind dadurch gut verträglich. Das enthaltene Doxylamin gehört zu der Klasse der Antihistaminika und wirkt somit über eine Herabsetzung des körpereigenen Histamins. Man wird ruhiger und die Müdigkeit nimmt zu, wodurch die Einschlafzeit verkürzt wird. Im Gegensatz zu klassischen Schlafmitteln hat es also eher eine

schlafanstoßende Wirkung, was bei korrekter Dosierung (einmalig 25 Milligramm, entsprechend einer Tablette) weder zu einer Beeinflussung der Schlafqualität, noch zu einer Gewöhnung führt. Mit einer Wirkdauer von circa drei bis sechs Stunden führt es nach ausreichender Schlafdauer auch nicht zu einem Hang-over, also zu einer Leistungsbeeinträchtigung am nächsten Tag.

Akute Insomnien, Probleme beim Ein- und Durchschlafen können bis zu drei Wochen andauern und mit Jetlag, psychischen Problemen oder Schmerzen begründet werden. Problematisch sind chronische Schlafstörungen. Dazu zählen alle Insomnien, die länger als drei Wochen anhalten und keinem offensichtlichen Grund entspringen. Manchmal können sich auch aus akuten Problemen chronische Schlafstörungen entwickeln und die Lebensqualität stark einschränken. Wer frühzeitig eingreift, kann einer fehlerhaften Schlaf-Konditionierung entgegenwirken. Und Schlaf ist wichtig. Während man schläft, sinken Puls, Atemfrequenz und Blutdruck. Zusätzlich verändert sich die Hirnaktivität, Lernprozesse in bislang noch nicht komplett aufgeklärter Form finden statt. Das Schlafbedürfnis wiederum variiert von Mensch zu Mensch und ist abhängig vom jeweiligen Lebensalter und Ruhebedürfnis. Da man also keinen festen Wert angeben kann, spricht man von einem subjektiven Schlafbedürfnis beziehungsweise auch subjektiver Schlafqualität. Diese wird vom Einzelnen vor allem durch die Parameter Leistungsfähigkeit am Tag (sich „ausgeschlafen“ fühlen), Erholungswert und kurze Einschlafdauer definiert. Diese hohen Anforderungen führen dazu, dass sich viele Menschen schnell Schlafstörungen ausgesetzt fühlen. In einer kürzlich von STADA beauftragten, ärztlich begleiteten Anwendungsstudie konnte sowohl die Verträglichkeit als auch die Wirksamkeit (Verkürzung der Einschlaf-, Verlängerung der Schlafdauer) von Doxylamin zur Behandlung kurzfristiger Schlafstörungen gezeigt werden. ■

## QUELLE

Presseveranstaltung Hoggar®night - Einfach gut schlafen. 26.06.2017, Frankfurt am Main  
Veranstalter: STADA.