

Nicht nur schlaf

Manche können schlecht einschlafen, andere wachen zu früh auf und wieder andere dösen am Tag einfach ein. Probleme mit dem Schlaf können sich unterschiedlich äußern, denn sie haben ganz verschiedene Ursachen.

Ohne Schlaf geht es nicht. Schlafmangel macht auf Dauer psychisch und physisch krank. Schon nach einer Nacht mit wenig Schlaf ist man leicht reizbar und Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit lassen nach. Wer ausreichend schläft, hilft seinem Körper bei der Regulierung wichtiger Körperfunktionen. So ist genügend Schlaf beispielsweise notwendig für ein intaktes

Immunsystem. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen, schneller an Gewicht zunehmen als Normal-schläfer mit sieben bis acht Stunden. Mehr Pfunde legten allerdings auch die zu, die neun Stunden und länger im Bett blieben. Studien, die sich mit der Beziehung zwischen Schlafdauer und Lebenserwartung beschäftigen, legen ebenfalls nahe, dass ausreichend Schlaf der

beste Jungbrunnen ist. Und anscheinend ist auch am viel beschworenen Schönheitsschlaf etwas Wahres dran. Wir brauchen die nächtliche Auszeit aber nicht nur zur körperlichen Erholung, sondern auch, um das über den Tag Erlebte zu verarbeiten und einzuordnen. Wer zum Beispiel für eine Prüfung lernt, weiß, dass frisch aufgenommenes Wissen nach einer erholsamen Nacht gefestigter ist als am Tag zuvor. Leider kann nicht jeder

gut und ausreichend schlafen. Rund ein Drittel der Deutschen leidet zumindest vorübergehend an Schlafstörungen.

Starke Hirnaktivitäten im REM-Schlaf Schlafen und Wachen folgen einem natürlichen Rhythmus. Der Mensch ist tagaktiv und darauf ausgelegt nachts zu schlafen. Dann durchläuft man verschiedene Schlafstadien, die jeweils bestimmte Funktionen erfüllen. Die einzel-



los in Seattle

nen Stadien werden anhand spezieller Untersuchungen unterschieden. Mit dem EEG (Elektroenzephalogramm) werden die Hirnströme gemessen, das EOG (Elektrookulogramm) zeichnet die Augenbewegungen auf und das EMG (Elektromyogramm) misst die Muskelspannung. Durch die Messungen weiß man, dass sich Leicht- und Tiefschlaf in der Nacht abwechseln und dass dazwischen die so genannten REM-Phasen liegen.

Kurze Zeit nach dem Zubettgehen beginnt der Schlaf beim Gesunden zunächst mit dem Einschlafstadium. Diese Phase ist sehr kurz und häufig von Bildern und Gedanken begleitet. Es folgt die zweite Phase, das Leichtschlafstadium. Die Augenlider sind geschlossen, die Augen bewegen sich nicht und auch die Muskeln sind entspannt. In diesem Zustand verbringt man ungefähr die Hälfte der nächtlichen Schlafzeit. Das

darauffolgende Tiefschlafstadium wird nochmal in die Schlafstadien III und IV unterteilt. Im Tiefschlaf sind die Augen völlig ruhig, der geringe Muskeltonus zeigt die Entspannung an. Gleichzeitig verlangsamen sich Herzschlag und Atmung, der Blutdruck fällt ab. Der Tiefschlaf ist offensichtlich für die körperliche Regeneration wichtig. Erwachsene verbringen ungefähr 20 Prozent der Nacht in diesem Stadium, im

Alter nimmt der Anteil ab. Die Stadien I bis IV werden auch als Non-REM-Schlaf oder orthodoxer Schlaf bezeichnet. Ungefähr 90 Minuten nach dem Einschlafen endet der Tiefschlaf dann sehr plötzlich. Meist ist dies verbunden mit einer erhöhten Muskelaktivität und einer Veränderung der Schlafposition. Nun folgt die REM-Phase, die ihren Namen von den schnellen horizontalen Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) ►

► erhalten hat, die dabei im EOG zu erkennen sind. Wird ein Schlafender während einer REM-Phase geweckt, so berichtet er in der Regel, gerade geträumt zu haben, weshalb der REM-Schlaf früher auch als Traumschlaf bezeichnet wurde. Die Muskulatur ist weiterhin entspannt, dies ist auch notwendig, um nicht alle geträumten Bewegungen aktiv auszuführen. Die Hirnaktivität, die im EEG gemessen wird, ist dagegen sehr

die zeitliche Anordnung der einzelnen Schlafphasen, also die richtige „Schlafarchitektur“ bei. Im Verlauf einer Nacht durchläuft man mehrere Zyklen der genannten Stadien. Ein Zyklus dauert jeweils 90 bis 120 Minuten, wobei die erreichte Schlaf-tiefe gegen Morgen abnimmt. Das Schlafbedürfnis ändert sich stark mit dem Alter. Während Neugeborene etwa 16 Stunden täglich schlafen, sinkt das Bedürfnis während der Kindheit

nicht behandelt werden. Als krankhaft werden Probleme erst dann bezeichnet, wenn sie vom Betroffenen auch als krankhaft empfunden werden und Ursache körperlicher oder seelischer Beeinträchtigungen sind.

Stress ist der übliche Verdächtige Schlaflosigkeit beziehungsweise Ein- und Durchschlafstörungen bezeichnet man allgemein als Insomnien oder Hyposomnien. Nach der inter-

die Gedanken auch nachts um Sorgen, Ängste und ungelöste Probleme kreisen, können Körper und Psyche nicht zur Ruhe kommen. Aber nicht immer ist für die Betroffenen die Ursache klar erkennbar. Schnarcher fühlen sich oft nicht bewusst in ihrem Schlaf gestört. Es erschaffen die Muskeln im Rachenraum, die weichen Gaumenanteile vibrieren im Luftzug des Atems. Vor allem in Rückenlage verengen sie die Atemwege, was das Geräuschproblem noch verstärkt. Einen ähnlichen Effekt hat Übergewicht. Fettablagerungen im Zungen-, Rachen- und Nackenbereich verändern die räumlichen Verhältnisse der oberen Luftwege. Alkohol lässt die Muskeln erschaffen, Kaffee oder Rauchen die Schleimhäute nachts anschwellen. Das Atmen ist entsprechend erschwert und geräuschvoll. Im Alter wird die Muskulatur auch in Rachenraum schwächer. Deshalb schnarchen ältere Menschen häufiger. Betroffen sind meist Männer ab 50. Nicht nur die Mitschläfer sind davon beeinträchtigt. Die eigene Schlafqualität leidet auch erheblich unter dem Schnarchkonzert, vor allem bei einer Schlafapnoe, also Atemaussetzern, die zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen können. Hierbei sind die Schlund- und Rachenmuskeln deutlich stärker erschlaft als beim normalen Schnarchen. Sie können die oberen Atemwege nahezu vollständig blockieren, sodass die Atemluft für kurze Zeit nicht mehr hindurch kann, was zum Atemstillstand führt. Erst mit Hilfe der Atemmuskulatur von Brust, Bauch und Zwerchfell gelingt es dem Schlafenden schließlich, teils unter erheblicher Anstrengung, die verlegten Atemwege durch Luftdruck von unten zu öffnen. Er schnappt laut prustend nach ►

SCHICHTARBEIT

Über zwölf Prozent der erwerbstätigen Deutschen haben wechselnde Arbeitszeiten, zu denen Früh- und Nachtschichten gehören. Sie müssen immer wieder gegen ihre innere Uhr ankämpfen und haben oft Schlafprobleme. Jüngere Arbeitnehmer kommen mit dem Wechsel zwischen Nacht- und Tagschichten oft besser zurecht als ältere. Auch Nachtmenschen fallen nächtliche Arbeitseinsätze leichter als Frühaufstehern. Bei Menschen, die nur nachts arbeiten, passt sich der Organismus häufig dem veränderten Rhythmus an. Ungünstiger sind wöchentlich wechselnde Schichten, da der Körper dann kaum Gelegenheit hat, sich umzustellen. Nachtdienste von nur ein bis drei Tagen werden dagegen meist besser vertragen.

hoch, wesentlich höher als in den anderen Stadien. Man spricht wegen der äußerlichen Ruhe, der schweren Weckbarkeit und der gleichzeitigen Aktivität von Augen und Gehirn auch vom paradoxen Schlaf. Ebenfalls etwa 20 Prozent der gesamten Schlafzeit verbringt der Erwachsene in der REM-Phase. Bei Kindern, insbesondere Säuglingen und Kleinkindern, sind es etwa 50 Prozent. Der REM-Schlaf scheint für die geistige Regeneration sowie die Festigung von Erlebtem und Erlernen im Gedächtnis notwendig zu sein. Für die Erholungsfunktion des Körpers ist natürlich jede Schlafphase wichtig. Zu einer erholsamen Nacht trägt auch ganz entscheidend

und Jugend auf sieben bis acht Stunden. Ältere Menschen kommen häufig mit fünf bis sechs Stunden aus. Die Schlafqualität ändert sich meist zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr. Man wacht häufiger auf und liegt auch mal längere Zeit wach. Mit den Wechseljahren kommt es bei vielen Frauen zu einer weiteren Verschlechterung. Solange die Tagesbefindlichkeit dadurch nicht gestört und der Leidensdruck nicht zu groß ist, ist das nicht behandlungsbedürftig. Mit weiter steigendem Alter werden die Tiefschlaf- und die REM-Anteile immer kürzer und die Aufwachhäufigkeit nimmt deutlich zu. Dies sind ganz normale, biologisch bedingte Prozesse. Daher müssen sie auch

nationalen Klassifikation der Schlafstörungen ICSD-2 (International Classification of Sleep Disorders) von 2005 können diese in acht Gruppen eingeteilt werden. Die wichtigsten sind die ebenfalls als Insomnien bezeichneten Schlafstörungen, die unter anderem durch Stress ausgelöst werden, schlafbezogene Atmungsstörungen (z. B. Schlafapnoe), zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen (durch Schichtarbeit oder Jetlag), Parasomnien (z. B. Schlafwandeln oder Alpträume), schlafbezogene Bewegungsstörungen (z. B. Restless-Legs-Syndrom) und andere Schlafstörungen (z. B. umweltbedingte Schlafstörungen, Lärm). Häufig liegt das Problem auf der Hand. Wenn

► Luft. Nach einer kurzen Erholungspause folgt der nächste Atemaussetzer. Durch den vorübergehenden Atemstillstand werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, was sich wiederum auf andere Organfunktionen auswirkt und dazu führt, dass Betroffene trotz vermeintlich guten Schlafs am Tag erschöpft und müde sind. Auch bei Parasomnien wachen die Betroffenen meist nicht auf, können durch ihre nächtlichen Aktivitäten jedoch sich selbst und andere stören oder gar gefährden. Neben Schlafwandeln und Alpträumen zählen auch Zähneknirschen oder Einnässen zu diesen nicht wahrgenommenen Ruhestörern. Beim Schlafwandeln liegt eine Aufwachstörung aus dem Tiefschlaf vor. Der Schlafende wacht nicht vollständig auf und führt Handlungen aus, ohne sich dessen bewusst zu werden. Er richtet sich auf oder verlässt das Bett und

bessert sich häufig erst durch Aufstehen und Umhergehen. Der Nachtschlaf wird auf diese Weise mehrfach unterbrochen. Betroffen sind etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung. Auch psychische Erkrankungen gehen fast immer mit Schlafproblemen einher. Besonders ausgeprägt ist dies bei Depressionen, typisch ist hier das frühmorgendliche Erwachen. Bei ungeklärten Schlafproblemen über längere Zeit sollte ein Arzt aufgesucht werden, der anhand von Gesprächen, körperlichen Untersuchungen, mittels eines Schlaftagebuchs oder, wenn dies nötig ist, im Schlaflabor nach den Ursachen forschen kann.

Schlafbedürfnis realistisch einschätzen Schlafrhythmus und -bedürfnis sind von Mensch zu Mensch verschieden. So wie man Frühaufsteher, Langschläfer und Nachtmenschen kennt, gibt es auch Perso-

napping). Allerdings kann damit kein dauerhafter Mangel ausgeglichen werden. Ausgeprägte Nachtmenschen, die bis tief in die Nacht noch munter sind und dann bis mittags schlafen können, werden als „Eulen“ bezeichnet. Frühaufsteher, die am späten Nachmittag schon müde werden, sich dafür aber schon um fünf Uhr morgens hellwach und fit fühlen, nennt man „Lerchen“. Bei jungen Menschen finden sich öfter die Eulen, ab der Lebensmitte wandeln sich viele dann zu Lerchen. Häufig schätzen gerade ältere Menschen ihren eigenen Schlafzustand aber falsch ein und es fällt ihnen schwer zu akzeptieren, dass sie mit nur noch fünf bis sechs Stunden Schlaf auskommen und häufiger aufwachen. Fragen sie ältere Kunden, die über Schlafprobleme klagen, deshalb immer erst einmal nach ihrer Schlafdauer. Auch ein Mittagsschläfchen oder das Einni-

Schlafhygiene Mit diesem Begriff werden Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen bezeichnet, die gesunden Schlaf fördern. Hierzu zählen unter anderem ein gesunder Lebenswandel und eine vernünftige Schlafumgebung, also ein bequemes Bett sowie ein ruhiger, dunkler Raum, der kühl, aber nicht zu kalt sein sollte. Wer sich am Tage zu wenig bewegt, nimmt sein natürliches Bewegungsbedürfnis als unterschwellige Unruhe mit ins Bett. Ausreichende körperliche Betätigung beugt daher Schlafstörungen vor. Wer allerdings direkt vor dem Zubettgehen noch ausgiebig Sport treibt, der hat oft Einschlafschwierigkeiten, da dann der Körper noch auf Hochtouren läuft. Das häufig empfohlene Glas Alkohol am Abend kann vielleicht auch eine Ursache sein. Es erleichtert zwar das Ein-, erschwert jedoch das Durchschlafen und führt zur Zunahme des REM-Schlafes mit unruhigen Träumen in der zweiten Nachthälfte. Nikotin ist ähnlich wie Koffein ein Wachmacher. Die schlafschädigende Wirkung von Kaffee kann je nach Empfindlichkeit bis zu 14 Stunden anhalten. Auch größere Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen können ebenso wie Reizüberflutung durch einen aufregenden Fernsehfilm den Schlaf stören. Jeder muss für sich selbst herausfinden, worauf er empfindlich reagiert, manche vertragen den Espresso nach dem Abendessen, andere liegen dann die halbe Nacht wach. Auch Medikamente wie Schilddrüsenhormone, Glukokortikoide, manche Antiasthmatika, Antihypertensiva, Antiepileptika, antriebssteigernde Antidepressiva, Parkinsonmittel, Gyrasehemmer, Triptane und Nootropika sowie koffeinhaltige Schmerz- und Grippemittel zählen zu den möglichen Ursa-

»Schlaf ist ein aktiver Prozess – das Gehirn schläft nie.«

geht umher. Die meisten Schlafwandler legen sich nach kurzer Zeit wieder von selbst hin und schlafen weiter. Einige jedoch sind höchst aktiv, räumen Gegenstände in der Wohnung um oder gehen sogar aus dem Haus. Am Morgen können sie sich an nichts erinnern. Unter nächtlichem Zähneknirschen (Bruxismus) leiden vor allem Menschen, die unter starker seelischer Anspannung stehen. Sie knirschen so heftig mit den Zähnen, dass Schäden am Zahnschmelz entstehen. Beim Restless-Legs-Syndrom hindert ein unangenehmes Kribbeln in den Beinen am Einschlafen. Es

nen, die extrem wenig Schlaf brauchen, um am Tage fit zu sein. Von Napoleon sagt man, er sei mit nur eine Stunde Schlaf pro Nacht ausgekommen. Entscheidend ist, wie erholt man sich am Morgen fühlt, ob man tagsüber müde und unkonzentriert ist oder ob man, von natürlichen Tiefs abgesehen, den größten Teil des Tages voller Energie und geistig wie körperlich fit verbringt. Bei einigen ist das nach sechs Stunden Schlaf der Fall, andere brauchen dafür neun Stunden. Den Menschen, die dazu tendieren, eher kürzer zu schlafen, hilft häufig ein kurzes Nickerchen am Tage (power

cken vor dem Fernseher zählen mit. Der Trend in unserer Gesellschaft geht jedoch eher in Richtung zu wenig Schlaf, da viele meinen, sich Schlaf nicht mehr leisten zu können oder zu wollen. Schlafmangel hat aber Konsequenzen für die Gesundheit und das Alltagsleben. Viele Verkehrsunfälle passieren zum Beispiel, weil der Fahrer übermüdet und damit weniger konzentriert ist oder deshalb in einen Sekundenschlaf fällt. Ein hoher Konsum von Kaffee oder Energiedrinks ist auf Dauer sicher keine gute Lösung, um sein Arbeitspensum zu schaffen.

chen für eine Insomnie. Über längere Zeit eingenommene synthetische Schlafmittel können, wenn sie abgesetzt werden, ebenfalls zu einer Schlaflosigkeit führen.

Regeln für einen erholsamen Schlaf

Liegt eine der genannten Ursachen zugrunde, sollte diese natürlich so gut es geht ausgeschaltet werden. Wer dennoch schlecht ein- oder durchschläft, kann an seiner Schlafhygiene arbeiten, um die Situation zu verbessern. Geben Sie von Schlaflosigkeit betroffenen Kunden die folgenden Tipps, unabhängig davon, ob sie ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel kaufen oder nicht, denn eine gute Schlafhygiene gehört zur Therapie. Zunächst ist es wichtig, sich an feste Einschlaf- und Aufstehzeiten zu halten. Das stärkt den Schlaf-Wach-Rhythmus und sollte möglichst auch am Wochenende beibehalten werden. Wer nachts nicht gut schlafen kann, aber am Tage ein Mittagsschläfchen macht, sollte versuchen darauf zu verzichten oder es zumindest auf 20 Minuten zu begrenzen. Regelmäßige Bewegung über den Tag kann ebenfalls helfen, aber am späten Abend sollte kein anstrengender Sport mehr getrieben werden. Abends nicht zu üppig essen – ein leichter Imbiss dagegen kann das Einschlafen fördern. Manchen hilft auch ein Glas Milch direkt vor dem Schlafengehen. Welchen Einfluss koffeinhaltige Getränke haben, muss jeder für sich selbst herausfinden. Alkohol und Nikotin können den Schlaf erheblich stören, hier sollte man seine Gewohnheiten überprüfen. Vor dem Schlafengehen sollte man keine spannenden Krimis oder gar ein Kettsägenmassaker im Fernsehen anschauen, besser ist es, ein schönes Buch zu lesen oder Musik zu hören. Raten Sie

Ihren Kunden, ihr persönliches Einschlafritual zu finden. Dazu kann auch ein beruhigender Kräutertee oder eben das besagte Glas Milch gehören. Es sollte auf jeden Fall eine Pufferzone zwischen dem hektischen Alltag und dem Zubettgehen liegen. Aktenordner gehören nicht auf den Nachttisch, die Arbeit hat im Bett nichts verloren. Das Bett sollte ausschließlich zum Schlafen und für Sex da sein. Wichtig sind auch eine gute Matratze und generell eine angenehme Schlafatmosphäre. Das Schlafzimmer sollte abdunkeln und gut belüftet sein und die Temperatur zwischen 14 und 20 Grad °C liegen. Wenn man trotzdem einfach nicht einschlafen kann, nützt es nichts, sich stundenlang hin und her zu wälzen. Es ist dann besser, aufzustehen und sich abzulenken. Nach einiger Zeit wird man von alleine wieder müde und kann sich wieder hinlegen. Hier ist Gelassenheit angesagt. Wer sich um seine Gesundheit sorgt, weil er nicht gleich wieder einschläft, regt sich nur unnötig auf und kann schon alleine deshalb nicht mehr einschlafen.

Pflanzliche Arzneimittel Eine erste Option in der Selbstmedikation sind rezeptfreie pflanzliche Sedativa, die in der Regel Baldrianwurzelextrakt, Passionsblumenkraut, Hopfenzapfen, Melissenblätter beziehungsweise Kombinationen daraus enthalten. Sie haben auch bei längerer Anwendung nur ein sehr geringes Nebenwirkungsprofil. So verändern sie nicht die Schlafarchitektur, führen nicht zum Hang over oder zur Toleranzentwicklung. Es geht auch keine Suchtgefahr von ihnen aus. Allerdings ist ihre Wirkung auch nicht so stark wie die der chemisch definierten Sedativa/Hypnotika. Sie sind vor allem bei leichten Einschlafstör-

Kiltix® Halsbänder. Für Tiere: kleine, mittelgroße und große Hunde. **Zusammensetzung:** Ein Halsband mit einem Gewicht von 12,5 g (35 cm Länge) enthält: 1,25 g Propoxur und 0,28 g Flumethrin. Ein Halsband mit einem Gewicht von 30,2 g (48 cm Länge) enthält: 3,02 g Propoxur und 0,68 g Flumethrin; ein Halsband mit einem Gewicht von 45 g (66 cm Länge) enthält: 4,5 g Propoxur und 1,013 g Flumethrin. **Sonstige Bestandteile:** Dibutyladipat, Propylenglycolacetat, Epoxidiertes Sojabohnenöl, Stearinsäure, Titanoxid (E171), Eisenoxid (E172), Polyvinylchlorid. **Anwendungsgebiete:** Zur Bekämpfung des Holzbockes (*Xodops rufinus*), der Braunen Hundezecke (*Rhipicephalus sanguineus*) und von Flöhen (*Ctenocephalides felis/felis*) bei Hunden sowie zum Schutz vor Neubelästigung. Das Halsband für kleine Hunde wirkt nach dem Anlegen gegen Zecken und Flöhe bis zu 7 Monate. **Gegenanzeigen:** Tiere mit großblättrigen Hautläsionen sind von der Behandlung auszuscheiden. Nicht bei kranken und rekoneszenten Tieren anwenden. Nicht bei Tieren anwenden, die der Gewinnung von Lebensmitteln dienen. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich kann in den ersten Tagen nach Anlegen des Halsbandes ein leichter Juckreiz auftreten. Beim Auftreten von Überempfindlichkeiten ist ein sofortiges Abnehmen des Halsbandes erforderlich. **Warnhinweis:** Tiere mit Kiltix®-Halsbändern sind von Kleinkindern und Säuglingen fernzuhalten. **Apothekenpflichtig.** Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. Druckversion: 04/2009



150 Years
Science For A
Better Life

Meine Waffe
gegen Zecken!



Kiltix® schützt
die ganze Saison

Kiltix® Halsband

- Bekämpft Zecken und Flöhe.
- Langzeitschutz bis zu 7 Monate.
- Wirkt rein äußerlich.
- Ist gut verträglich.
- Für kleine, mittelgroße und große Hunde.



kiltix®

Weitere Infos unter www.tiergesundheits.bay-as.de

► gen indiziert und müssen am frühen Abend eingenommen werden, um ihre volle Wirkung zur Schlafenszeit zu entfalten. Wegen fehlender Untersuchungen dürfen Präparate mit Baldrian & Co. in der Selbstmedikation erst für Kinder ab zwölf Jahre abgegeben werden. Ohnehin sind Schlafstörungen bei den Kleinen eher selten und sollten in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden. Erwachsene sollten die Präparate ohne ärztlichen Rat nicht länger als zwei Wochen einnehmen. Die Wirksamkeit vieler pflanzlicher Sedativa wurde in Studien nachgewiesen. So weiß man vom Baldrianwurzelextrakt, dass er im synaptischen Spalt die Konzentration des inhibitorischen Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA) erhöht. Dadurch wird die Reizleitung der Nervenzellen gedämpft.

Auch Johanniskraut und Lavendel können das Einschlafen fördern, sind jedoch keine klassischen Sedativa. Ersteres ist ein mildes Antidepressivum, das bei depressiven Verstimmungen rezeptfrei abgegeben werden darf. Für die Indikation „leichte Depression“, deren Behandlung in die Hände eines Arztes gehört, stehen rezeptpflichtige Varianten mit der gleichen Dosierung zur Verfügung. Ist eine depressive Verstimmung die Ursache für die Schlafstörung, kann ein Johanniskrautpräparat eine gute Empfehlung sein. Sagen Sie Ihren Kunden immer dazu, dass die Wirkung erst nach vier bis sechs Wochen voll eintritt und dass eine erhöhte Lichtempfindlichkeit während der Einnahme möglich ist. Die Inhaltsstoffe des Johanniskrauts sind Enzyminduktoren am Cytochrom P450 und können den Abbau verschiedener Arzneistoffe beschleunigen. So wird zum Bei-

spiel die Wirkung von oralen Antikoagulanzen oder der Pille herabgesetzt. Sicherheitshalber sollte in der Zeit der Behandlung zusätzlich mit einer anderen, nicht hormonellen Methode verhütet werden. Lavendelöl zeigt innerlich angewendet eine gute Wirkung bei Unruhezuständen und ängstlicher Verstimmung. Es wirkt nicht direkt schlaffördernd, kann aber helfen, beängstigende Gedanken zu vertreiben und dadurch leichter einzuschlafen. Für Personen unter 18 Jahre sind Lavendelkapseln nicht geeignet. Häufigste Nebenwirkung ist Aufstoßen und manchmal auch Übelkeit. Bei Schlafstörungen, die durch belastende Ereignisse oder Stress ausgelöst werden, haben sich darüber hinaus auch homöopathische Arzneimittel bewährt, zum Beispiel eine Kombination aus *Passiflora incarnata* D2, *Avena sativa* D2, *Coffea arabica* D12 und *Zincum valerianicum* beziehungsweise *isovalerianicum* D4.

Antihistaminika Kunden, die mit pflanzlichen Schlafmitteln keinen ausreichenden Erfolg haben oder die diese ablehnen, können Sie im Rahmen der Selbstmedikation H₁-Antihistaminika anbieten. Die älteren Vertreter Diphenhydramin und Doxylamin blockieren zentrale H₁-Rezeptoren, weshalb sie fast ausschließlich als Hypnotika eingesetzt werden. Neuere H₁-Antihistaminika wirken verstärkt an peripheren Rezeptoren, werden bei Allergien eingesetzt und wirken kaum noch sedierend. Die Wirkung von Diphenhydramin und Doxylamin setzt nach etwa einer halben Stunde ein, sie können also kurz vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Doxylamin hat mit 10,1 Stunden eine längere Plasmahalbwertszeit als Diphenhydramin mit 6,6 Stunden.

Es ist daher besonders bei Durchschlafstörungen geeignet. Allerdings besteht auch die Gefahr eines Hang overs. In jedem Fall ist auf eine ausreichend lange Schlafdauer zu achten. Mögliche Nebenwirkungen sind zentralnervöse Beschwerden, paradoxe Effekte, Mundtrockenheit, gastrointestinale Störungen, wie Obstipation oder Diarrhö, bei längerfristiger Einnahme auch ein unerwünschter Rebound-Effekt mit Verstärkung der Schlafstörungen. Bei kurzfristiger Anwendung, also einer Einnahme über maximal zwei Wochen, gelten Antihistaminika als weitgehend unbedenklich. Dennoch sind sie für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht geeignet.

Benzodiazepine Im Bereich der verschreibungspflichtigen Substanzen wurden zu Beginn der 1960er-Jahre die bis dahin gebräuchlichen Barbiturate und Bromureide von den Benzodiazepinen verdrängt. Diese binden an GABA-Rezeptoren und erleichtern dadurch die Bindung der GABA an ihren Rezeptor. So wird die GABA-Wirkung verstärkt. Neben einer beruhigenden, schlafanstoßenden und angstlösenden (anxiolytischen) Wirkung haben sie auch krampflösende und muskelrelaxierende Eigenschaften. Letztere macht man sich beim Tetrazepam zunutze, das beispielsweise nach einem Hexenschuss zum Entspannen der verkrampften Muskulatur eingesetzt wird. Da es aber ebenfalls eine sedierende Wirkung hat, sollte es abends eingenommen werden. Benzodiazepine verlängern die Schlafstadien II und III und verkürzen die Tiefschlafphase IV, beeinflussen die REM-Phase aber so gut wie gar nicht. Die einzelnen Substanzen unterscheiden sich deutlich in ihrer Wirkdauer und -stärke. ►

DAS PERFEKTE SCHLAFMITTEL

Hier muss man leider sagen, dass es das perfekte Schlafmittel noch nicht gibt. Man müsste von ihm fordern, dass es zuverlässig wirkt, dabei aber die Schlafarchitektur nicht verändert, dass also alle Schlafstadien im gleichen Verhältnis wie beim natürlichen Schlaf erhalten bleiben. Außerdem darf kein „Hang over“, also keine Müdigkeit oder Benommenheit am folgenden Morgen zu spüren sein. Natürlich darf der Wirkstoff auch bei längerer Anwendung nicht kumulieren und es soll auch nicht zu Wirksamkeitseinbußen kommen. Andere Funktionen des Zentralnervensystems sollen nicht beeinträchtigt werden, auch nicht bei Überdosierung. Alle chemisch definierten Substanzen stören jedoch den physiologischen Schlafablauf. Vor allem das Tiefschlafstadium IV und der REM-Schlaf werden vermindert. Der Abbau der Arzneistoffe verläuft meist relativ langsam, sodass man am nächsten Morgen noch müde und abgeschlagen ist. Ebenso besteht die Gefahr der Kumulation. Nach zwei bis vier Wochen nimmt bei den meisten die Wirkung ab, sodass die Dosis erhöht werden muss, um den gleichen Effekt zu erzielen. Dies wiederum führt schnell in die Abhängigkeit. Bevor man zum Schlafmittel greift, sollte also unbedingt nach der Ursache gesucht und diese beseitigt werden. Ist das nicht möglich und führt auch eine Verbesserung der Schlafhygiene nicht zum Erfolg, können Schlafmittel eine große Hilfe für den Betroffenen sein. Wichtig ist aber der richtige Umgang.

UNBEHANDELT

WOCHE 4

WOCHE 8

WOCHE 12

Nr. 1

Erfolgreichste
Anti-Pigment Pflegeserie
in der Apotheke*



HYPERPIGMENTIERUNGEN: EFFEKTIV BEKÄMPFEN UND VORBEUGEN

Ob Sommersprossen, Altersflecken oder Verfärbungen auf Stirn und Wangen – viele Kunden leiden unter Hyperpigmentierungen. Hier ist Ihre umfassende Beratung gefordert!

Eucerin® Haut Institut
Diagnose · Beratung · Behandlung

> Ein weitverbreitetes Problem

Ob Frau oder Mann, ob Jung oder Alt: Betroffene wünschen sich ein ebenmäßigeres Hautbild. Denn Pigmentflecken lassen jeden älter aussehen und beeinträchtigen das Wohlbefinden.

> Sichtbare Ergebnisse schon ab 4 Wochen

Dermatologische Studien beweisen: Eucerin® EVEN BRIGHTER lässt Pigmentflecken schon ab 4 Wochen Anwendung sichtbar verblassen. Der Effekt verbessert sich bei regelmäßiger Anwendung kontinuierlich.

> Die Ursache: eine übermäßige Melaninproduktion

UV-Strahlung regt die Melaninproduktion an und ist ein Hauptauslöser von Hyperpigmentierungen. Auch hormonelle Einflüsse (z. B. durch die Pille, Schwangerschaft oder Menopause) und entzündliche Hauterkrankungen (z. B. Akne) können zu Hyperpigmentierungen führen. Die Pflegeserie EVEN BRIGHTER von Eucerin® setzt mit ihrem Wirkstoff B-Resorcinol direkt am Ursprung der Melaninsynthese an.

> Das entscheidende Extra: zuverlässiger Schutz vor Neubildungen

Die Bildung von Hyperpigmentierungen wird vor allem durch UV-Strahlung begünstigt. Deshalb enthält die Tagespflege von EVEN BRIGHTER einen hohen LSF 30 plus UVA-Schutz. Die Haut wird so wirkungsvoll vor einer Neuentstehung geschützt.

> Effektiv in der Wirkung, schonend zur Haut

Das hochwirksame und zugleich hautverträgliche B-Resorcinol in Eucerin® EVEN BRIGHTER wirkt auf die Melaninproduktion an ihrem Ursprung ein, indem es das für die Melaninsynthese verantwortliche Enzym Tyrosinase hemmt.

> Alles für das individuelle Pflegekonzept

Die EVEN-BRIGHTER-Pflegeserie bietet eine feuchtigkeitsspendende Tagespflege, eine regenerierende Nachtpflege, ein Pflege-Konzentrat und einen punktgenau anwendbaren Korrekturstift (z. B. für Altersflecken). EVEN BRIGHTER ist kombinierbar, z. B. mit dem Eucerin® HYALURON-FILLER bei Kundinnen, die eine zusätzliche Anti-Age-Pflege wünschen.

Weitere Informationen unter www.Eucerin.de/Even-Brighter



Beratung leicht gemacht:
Eucerin® EVEN BRIGHTER

Silke Kaja,
Leitung Eucerin® Haut Institut
www.Eucerin.de/Hautinstitut

TIPP 1:

„Mit EVEN BRIGHTER verblassen Ihre Pigmentflecken schon ab 4 Wochen und Ihre Haut sieht deutlich ebenmäßiger aus. Gleichzeitig ist Ihre Haut durch die UV-Filter vor neuen Pigmentflecken geschützt.“

TIPP 2:

„Zur Wirkverstärkung empfehle ich Ihnen das Pflege-Konzentrat, das Sie einfach unter Ihrer Pflege anwenden können. Lassen Sie es kurz einwirken, dann können Sie die EVEN BRIGHTER Tagespflege oder Ihre sonstige Eucerin®-Pflege auftragen.“

TIPP 3:

„Kleinere Pigmentflecken wie Altersflecken oder Aknemale behandeln Sie ganz präzise mit dem Korrekturstift.“

TIPP 4:

„Die Produkte eignen sich auch sehr gut zur Anwendung auf Händen und Dekolleté.“

► Ein schneller Wirkeintritt bei kurzer -dauer eignet sich eher bei Einschlafproblemen, die mittellang- bis langwirksamen Substanzen werden eher bei Durchschlafproblemen oder Angstzuständen genommen. Die wichtigsten Vertreter sind die mittellang bis langwirksamen Substanzen Diazepam, Temazepam, Flurazepam, Lormetazepam, Nitrazepam und Flunitrazepam und die kurzwirksamen Midazolam, Triazolam und Brotizolam. Vor allem bei längerer Wirkdauer, die Plasmahalbwertszeit kann bis zu 100 Stunden

betragen, besteht die Gefahr eines Hang overs am Morgen mit Müdigkeit, Benommenheit und verstärkter Sturzgefahr. Generell sind Benzodiazepine nur für die Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen geeignet. Bereits nach zwei bis vier Wochen besteht die Gefahr einer möglichen Abhängigkeit. Nach längerer Anwendung kann durch plötzliches Absetzen ein Rebound-Effekt eintreten, der die Schlafstörung vorübergehend noch verstärkt. Auch Angstzustände, Schwindel, Übelkeit, Verwirrung und andere zentralnervöse Störungen können auftreten.

Die Z-Substanzen Seit Ende der 1980er-Jahre werden ihrerseits die Benzodiazepine immer mehr durch die so genannten Z-Substanzen verdrängt. Einer ihrer Vorteile ist, dass mit ihnen wegen der großen therapeutischen Breite ein Suizid praktisch nicht möglich ist. Sie besitzen im Prinzip den gleichen Wir-

nierten Ein- und Durchschlafstörungen. Bei niedriger Dosierung scheint die Schlafarchitektur nicht nennenswert beeinträchtigt zu werden, auch das Abhängigkeitspotenzial soll geringer sein.

Biogene Substanzen Das als Schlafhormon gepriesene biogene Amin Melatonin wird in der Epiphyse (Zirbeldrüse), einem Teil des Zwischenhirns aus Serotonin gebildet. Es ist an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt. Vereinfacht gesagt synchronisiert es die „in-

durch Schichtarbeit und nach Fernreisen durch den Jetlag der Melatoninhaushalt gestört werden. Hier kann Melatonin helfen. Es ist aber kein klassisches Schlafmittel. Besonders Schlafstörungen, die in Zusammenhang mit einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus entstehen sprechen gut auf eine Behandlung an. Dabei geht es weniger darum, den Schlaf zu erzwingen, sondern eher darum, die Schlafqualität zu verbessern. Lange Zeit konnte Melatonin nur auf individuelle ärztliche Verordnung importiert und abgegeben werden. Inzwischen ist in Deutschland ein retardiertes Melatoninpräparat als Monotherapie für die kurzzeitige Behandlung von Schlafstörungen, die durch schlechte Schlafqualität gekennzeichnet sind, bei Patienten ab 55 Jahren zugelassen. Als Stoff biogenen Ursprungs findet sich neben Melatonin noch die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan. Ein Teil wird im Zentralnervensystem über 5-Hydroxytryptophan zu Serotonin umgewandelt. Da der Serotoninspiegel einem circadianen Rhythmus folgt und nachts hoch, tagsüber aber niedrig ist, kann man damit versuchen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu beeinflussen. Für Schwangerschaft und Stillzeit gilt eine strenge ärztliche Indikationsstellung. Eine Gabe zusammen mit Antidepressiva aus der Gruppe der Monoaminoxidase-Hemmer sowie Serotonin-Wiederaufnahmehemmer ist nicht erlaubt. ■

*Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion*

FRAGEN, DIE SIE SCHLAFLOSEN KUNDEN STELLEN KÖNNEN

- + Wie äußern sich die Schlafprobleme?
- + Wie lange halten sie schon an?
- + Wann gehen Sie zu Bett, wie lange benötigen Sie ungefähr, um einzuschlafen?
- + Wachen Sie nachts auf, wenn ja, wie oft?
- + Wann wachen Sie morgens auf?
- + Wie ist Ihr Befinden am Tag? Sind Sie oft müde und unkonzentriert?
- + Schnarchen Sie oder haben Sie nächtliche Atemaussetzer?
- + Haben Sie körperliche Beschwerden? Zum Beispiel Gelenk- oder Kopfschmerzen, Kribbeln in Armen oder Beinen?
- + Nehmen Sie Medikamente ein?
- + Wie sieht Ihre Lebens- und Arbeitssituation aus?
- + Stehen Sie privat oder beruflich sehr unter Stress?
- + Wie viel Kaffee trinken Sie am Tag und wann? Wie viel Alkohol? Was essen Sie abends?
- + Wie gestalten Sie Ihre Abende?
- + Haben Sie schon irgendetwas gegen Ihre Schlafstörungen unternommen?

kungsmechanismus wie die Benzodiazepine, greifen aber nur an einem Rezeptortyp an. In ihrem Wirkprofil und auch in Bezug auf die Nebenwirkungen sind sie mit den Benzodiazepinen vergleichbar. Sie wirken hauptsächlich sedierend, anxiolytisch und schlafanstoßend. Die muskelrelaxierende und antikonvulsive Wirkung ist schwächer ausgeprägt. Das kurz wirksame Zaleplon ist mit einer Plasmahalbwertszeit von einer Stunde nur für Einschlafstörungen geeignet. Zopiclon und Zolpidem wirken etwas länger und eignen sich daher bei kombi-

nieren Uhr“ mit dem tatsächlichen Hell-Dunkel-Rhythmus. Seine Bildung wird durch Licht gehemmt. Im Dunkeln wird diese Hemmung aufgehoben, es wird mehr Melatonin gebildet und freigesetzt. Im Laufe der Nacht steigt die Konzentration an und erreicht um drei Uhr nachts ihr Maximum. Versucht man gegen diesen Rhythmus zu schlafen, ist der Schlaf kürzer und weniger tief. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, die durchschnittliche Schlafdauer nimmt ab und auch -probleme treten häufiger auf. Ebenso kann

den betragen, besteht die Gefahr eines Hang overs am Morgen mit Müdigkeit, Benommenheit und verstärkter Sturzgefahr. Generell sind Benzodiazepine nur für die Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen geeignet. Bereits nach zwei bis vier Wochen besteht die Gefahr einer möglichen Abhängigkeit. Nach längerer Anwendung kann durch plötzliches Absetzen ein Rebound-Effekt eintreten, der die Schlafstörung vorübergehend noch verstärkt. Auch Angstzustände, Schwindel, Übelkeit, Verwirrung und andere zentralnervöse Störungen können auftreten.