

WISSEN KOMPAKT

Thema | Schlafstörungen

Sonderpublikation von Heel, Baden-Baden,
zu DAS PTA MAGAZIN, Ausgabe 10/2017

D A S P T A
M A G A Z I N

[Sonderpublikation]



Impressum

Sonderpublikation von Heel, Baden-Baden, zu DAS PTA MAGAZIN, Ausgabe 10/2017

Redaktionelle Koordination:

Sabine Fankhänel in Zusammenarbeit mit Heel, Baden-Baden

Autorin: Jana Marent

Gestaltung: brand-value | Dittrich & Partner

Bildnachweise: S. 1 u. 5 © SPR/123rf; S. 2, 7, 9 oben u. 12 © SPR/thinkstock; S. 8 u. 9 unten © Heel

Neurexan® Tabletten. Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestand.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestand.: 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**

Rechte: © Springer Medizin Verlag GmbH 2017

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Drucksache berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Schlafstörungen haben in den letzten Jahren zugenommen. Gleichzeitig ist der Verbrauch an synthetischen Schlafmitteln gestiegen; eine bedenkliche Entwicklung. Denn chemisch-synthetische Schlafmittel haben oft beträchtliche Nebenwirkungen, die leicht unterschätzt werden. Eine Alternative ist, ein natürliches Arzneimittel mit Maßnahmen zur Schlafhygiene zu kombinieren.

Aus dem Inhalt

5 Stress hält wach Die Stressbelastung des modernen Alltags ist hoch und lässt viele Menschen schlecht schlafen. Darüber hinaus steigt die Häufigkeit von Schlafstörungen mit dem Alter.

8 Ein- und Durchschlafen mit natürlicher Hilfe fördern Neurexan® kann Schlafstörungen effektiv lindern. Es beruhigt und entspannt.

12 „Quality Time“ Eine positive Gestaltung des Alltags stärkt das innere Gleichgewicht und verbessert die Schlafqualität.

Schlafstörungen

Das Ein- und Durchschlafen auf natürlichem Weg fördern

In den letzten Jahren haben Schlafstörungen stark zugenommen. Dies ist alarmierend, denn wer regelmäßig nicht ein- oder durchschlafen kann, schadet seiner Gesundheit. Auch die Lebensqualität kann dadurch massiv eingeschränkt sein.

Die Daten des aktuellen DAK-Gesundheitsreports 2017 belegen eindrücklich, dass Deutschland auf dem Weg ist, eine Nation der Schlaflosen zu werden. Bei der Befragung berichten 80 Prozent der Erwerbstätigen von Schlafproblemen. Etwa jeder zehnte Berufstätige im Alter zwischen 35 und 65 Jahren leidet unter schweren Schlafstörungen (Insomnien) mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung.¹ Im Vergleich zum DAK-Gesundheitsreport aus dem Jahr 2010 wird ein drastischer Anstieg von Schlafstörungen deutlich. Seitdem ist die Zahl der 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer mit Ein- und Durchschlafproblemen um 66 Prozent angestiegen. Schwere Schlafstörungen haben um 60 Prozent zugenommen.



Diese Entwicklung spiegelt sich auch in der Zahl derjenigen wider, die Schlafmittel einnehmen. Diese hat sich seit der letzten Datenerhebung der DAK von 4,7 auf 9,2 Prozent der Berufstätigen nahezu verdoppelt. Jeder Zweite greift dann auf rezeptfreie Präparate aus der Apotheke zurück, fast jeder Vierte nimmt Schlafmittel länger als drei Jahre ein.

Stress hält wach

Die Zunahme von Schlafproblemen steht in einem engen Zusammenhang mit der hohen Stressbelastung des modernen Alltags. Im Beruf sind Zeitdruck, permanente Verfügbarkeit und Arbeitsanhäufung nicht zu unterschätzende Stressfaktoren. Die stetig zunehmende Informationsflut und eine hohe Lärmbelastigung zehren an den Nerven. Zudem sind Familie und Beruf oft schwer zu vereinbaren. Kommen dann noch außerordentliche

– etwa familiäre – Belastungen hinzu, sind häufig Schlafstörungen die Folge. Neben Stress zählen auch ein nicht regelmäßiger Schlafrhythmus, ein ungesunder Lebenswandel und die Einnahme von Medikamenten wie Diuretika, Betablockern oder Theophyllin zu den Ursachen von Schlafstörungen. Beispiele für organische Gründe sind Schmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen, Atemwegserkrankungen, Sodbrennen, Prostataleiden, Nierenerkrankungen und hormonelle Störungen.

Ältere schlafen schlechter

Mit den Lebensjahren steigt die Häufigkeit von Schlaflosigkeit. Sie nimmt ab etwa 40 Jahren zu.² Im Alter von 65 Jahren klagt bereits etwa die Hälfte über eine schlechte Nachtruhe.¹ Zurückgeführt wird das auch „senile Bettflucht“ genannte Phänomen auf ein verändertes Schlafbedürfnis im Alter. Die Schlafdauer nimmt ab, und der Schlaf wird leichter. Es treten weniger Tiefschlaf- und Traumphasen und dafür mehr Wachphasen auf.

Schlafmangel kann krank machen

Die gesundheitlichen Konsequenzen von Schlafstörungen dürfen nicht unterschätzt werden. Durch

Jeder zehnte Berufstätige zwischen 35 und 65 leidet unter Schlafstörungen.¹

eine zu kurze Schlafdauer und eine schlechte Schlafqualität fühlen sich die Betroffenen in ihrem Wohlbefinden und ihrer Leistungsfähigkeit massiv eingeschränkt. Da Übermüdung, Überforderung und Versagensängste ihrerseits Schlafstörungen verstärken, endet Schlafmangel nicht selten in einem Teufelskreis. Wird nicht rechtzeitig gegengesteuert, können sich da-



raus zum Beispiel ein Burn-out-Syndrom oder eine Depression entwickeln. Wer sich in der Nacht nicht richtig erholen kann, hat ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Diabetes und metabolisches Syndrom, Störungen des Immunsystems, Bluthochdruck und die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen.² Das Risiko, vorzeitig zu sterben, erhöht sich bei durchschnittlich weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht um rund 13 Prozent im Vergleich zu durchschnittlich sieben Stunden.³

Schlafmittel mit riskanten Nebenwirkungen

Trotz der weitreichenden Folgen von Schlafstörungen ist die Einnahme von chemisch-synthetischen Schlafmitteln in vielen Fällen keine Lösung. Denn sowohl Benzodiazepine als auch rezeptfreie Wirkstoffe können beträchtliche Nebenwirkungen haben.

Aufgrund ihrer zentral dämpfenden Wirkung beeinflussen chemisch-synthetische Schlafmittel die Konzentration, Aufmerksamkeit und Fahrtüchtigkeit negativ. Hält die Wirkung über den Schlaf hinaus an („Hangover“), kann das nach dem Aufwachen zu Benommenheit und Müdigkeit führen.

Die Folge kann unter anderem ein erhöhtes Unfallrisiko am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr sein.

Ältere Menschen sind besonders sturzgefährdet. Durch die im Alter verringerte Muskelmasse und Gleichgewichtsprobleme sind viele unsicher auf den Beinen. Die Einnahme entsprechender Schlafmittel kann dies noch verstärken. Dann führen Stürze häufig zu Knochenbrüchen, Krankenhausaufenthalten und Bettlägerigkeit. Nach Berichten aus der ärztlichen Praxis stehen etwa 80 Prozent der Oberschenkelhalsbrüche älterer Patienten in Zusammenhang mit der Einnahme von chemisch-synthetischen Schlafmitteln.⁴

Bei einigen chemisch-synthetischen Substanzen, etwa den Benzodiazepinen, besteht das Risiko der Gewöhnung. Mit der Dauer der Anwendung steigt die Suchtgefahr. Ein weiterer Nachteil sind Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, was wiederum besonders für ältere Patienten problematisch sein kann. Denn 60- bis 64-Jährige nehmen im Schnitt täglich zwei bis drei Präparate ein, über 80-Jährige sogar vier bis fünf.⁵

Ein- und Durchschlafen mit natürlicher Hilfe fördern

Eine Alternative zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln ist Neurexan®. Das natürliche Arzneimittel wirkt beruhigend und entspannend. Es senkt nachweislich die Konzentration des schlafraubenden Stresshormons Kortisol im Spei-



chel.⁶ Am frühen Abend eingenommen, verhilft es zu einem besseren Schlaf. Anders als chemisch-synthetische Schlafmittel ist Neurexan® sehr gut verträglich und kann auch über längere Zeit angewendet werden. Es hat weder ein Abhängigkeitspotenzial, noch sind Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt. Neurexan® erzeugt keinen Hangover-Effekt. Leistungsfähigkeit, Konzentration und Fahrtüchtigkeit werden nicht beeinträchtigt.

Da Neurexan® keinen dämpfenden Effekt hat, kann es auch schon tagsüber gegen innere Unruhe angewendet werden. Es stärkt das innere Gleichgewicht bereits nach kurzer Zeit und hilft dabei, gelassener zu werden, um sich aktiv mit Stressquellen auseinanderzusetzen und gezielt Entspannungsmaßnahmen ergreifen zu können. Hilfreich kann für Betroffene auch ein kostenloser Anruf bei der Stress-Helpline 08000/14 28 42 sein.

Jeden Donnerstag zwischen 17 und 19 Uhr stehen hier auf das Thema Stress spezialisierte Ärzte und Psychologen den Anrufern mit kompetentem Rat zur Seite.



Synergistische Kombination aus vier Wirkstoffen

Neurexan® enthält vier natürliche Wirkstoffe, die sich wechselseitig ergänzen. Das natürliche Arzneimittel vereint Extrakte aus Blüten und Blättern der Passionsblume (*Passiflora incarnata*), blühendem Hafer (*Avena sativa*) und getrocknetem Kaffeesamen in homöopathischer Dosierung (*Coffea arabica*) mit Kristallen eines

Wirkstoffes aus der Baldrianwurzel (*Zincum isovalerianicum*). Die Passionsblume lindert Unruhezustände und

nervöse Schlaflosigkeit, indem sie regulierend auf das Nervensystem wirkt. Hafer kräftigt und stärkt, was bei Überforderung und Schlafstörungen hilft. Auszüge aus Kaffeesamen in homöopathischer Verdünnung werden bei Schlafstörungen und Nervosität eingesetzt. Ebenfalls bei Schlafstörungen und Unruhe wirkt *Zincum isovalerianicum*.

Anwendung und Dosierung

Bei Schlafstörungen wird empfohlen, am frühen Abend und gegebenenfalls ergänzend vor dem Schlafengehen Neurexan® einzunehmen. Gegen die innere Unruhe am Tage ist in der Regel die Dosierung von

Grenzen der Selbstmedikation

Hinweise darauf, dass die Schlafstörungen durch eine ärztlich zu behandelnde Grunderkrankung verursacht werden, sind unter anderem Antriebslosigkeit (möglicher Hinweis auf eine Depression), Atemnot (Atemwegserkrankungen) und nächtlicher Harndrang (Prostatahyperplasie). Auch wenn sich die Beschwerden trotz Behandlung nicht innerhalb von zwei Wochen bessern, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



einer bis drei Tabletten täglich ausreichend. Für eine optimale Wirkstoffaufnahme ist es wichtig, die Tabletten im Mund zergehen zu lassen. Weitere Informationen zu Neurexan® erhalten Sie unter www.neurexan.de.

Maßnahmen zur Schlafhygiene

Zusätzlich zur Einnahme von Neurexan® kann die Schlafqualität durch einfach umzusetzende Verhaltensregeln gefördert werden. Dies empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), die bei Schlafstörungen auf aktive Selbsthilfe setzt.

Die Schlafexperten der DGSM raten, täglich zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen. Dadurch wird der Körper an einen festen Rhythmus gewöhnt, sodass man zur Schlafenszeit von ganz allein müde wird. Die Bedeutung eines festen Schlafrhythmus nimmt mit dem Alter zu.

Bei Einschlafstörungen kann es helfen, etwas später zu Bett zu gehen. Denn langes Wachliegen aufgrund fehlender Müdigkeit führt zu unnötigem Gedankenkreisen, was die gesamte Nachtruhe belastet. Insbesondere für ältere Menschen mit Schlafstörungen ist es wichtig, auf den Mittagsschlaf zu verzichten.

Zudem erleichtern Feierabendrituale das entspannte Einschlafen. Einfach umzusetzende Beispiele sind eine Dusche nach dem nach Hause kommen, eine kleine Spazerrunde im Park oder eine in Ruhe aufgebriute Tasse Tee.

Auf Kaffee und Alkohol sollte am Abend verzichtet werden. Denn Koffein putscht auf, und Alkohol verändert die Schlafphasen.

Auch Bewegung kann in jedem Alter einen gesunden Schlaf fördern. Allerdings sollten laut DGSM anstrengende sportliche Aktivitäten mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden.

„Quality Time“

Entspannungsexperten raten dazu, vorhandene Freizeit qualitativ hochwertig zu verbringen und haben dafür den Ausdruck „Quality Time“ geprägt. Denn ein positiv gestalteter Alltag stellt einen inneren Ausgleich her und hilft, sich zu entspannen. Wie die „Quality Time“ verbracht wird, hängt von den individuellen Vorlieben ab. Beliebte Aktivitäten und Hobbys sind Kino- oder Konzertbesuche, Kochabende mit Freunden, Singen, Tanzen, Lesen, Sport und Gartenarbeit. Wie viele Stunden Freizeit zur Verfügung stehen, ist bei der „Quality Time“ nebensächlich. Es geht nicht darum, möglichst viel freie Zeit zu haben, sondern die vorhandene Zeit voll und ganz zu genießen.



¹DAK: Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (Band 16), Gesundheitsreport 2017. Analyse der Arbeitsfähigkeitsdaten. Update: Schlafstörungen; ²Schlack R et al: Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Bevölkerung. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Bundesgesundheitsblatt 2013. 56:740-748 doi: 10.1007/s00103-013-1689-2; ³Pressekonferenz zum „Tag der inneren Balance“ 2017, 6. September 2017, München; ⁴Pressekonferenz zum „Tag der inneren Balance“ 2016, 7. September 2016, München; ⁵Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF): „Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?“, Stand April 2017; ⁶Doering B K et al: Effects of Neurexan in an experimental acute stress setting – an explorative double-blind study in healthy volunteers. Life Sciences 2016; 146:139-47