

RATGEBER

Quälende Schlafstörungen

Etwa 10 Prozent der Bevölkerung leiden an Einschlafstörungen, unzureichender Schlafdauer, schlechter Schlafqualität. Wenn das mindestens dreimal pro Woche über mindestens vier Wochen anhält, hat das Auswirkung auf das Arbeitsfeld und die sozialen Aktivitäten. Müdigkeit und Konzentrationsstörungen schränken die Lebensqualität ein.

Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben, sie können das erste Anzeichen für einen Hirntumor sein, eine Schilddrüsenüberfunktion, eine Erkrankung des Nervensystems, eine Herzerkrankung oder sie treten im Zusammenhang mit Depressionen auf. Dies erfordert Diagnostik und entsprechende Behandlungen. Meist liegt die Ursache aber in schlechten Angewohnheiten wie



Hopfen.

Bild zVg

zu wenig Bewegung, zu viel Alkohol, zu spätes Essen, zu lange Schlafzeiten, schlafbehindernden Gedanken oder einem sehr unregelmässigen Leben. Am besten ordnen Sie zuerst Ihr Leben und nutzen die im Kasten 1 aufgelisteten ersten Massnahmen, Ihr Körper braucht Regelmässigkeit und Masshaltung in allem. Führen Sie dann ein Schlaftagebuch, bevor Sie Ihre Schlafprobleme mit Ihrem Hausarzt besprechen. Ein solches Tagebuch können Sie sich aus dem Internet herunterladen. Solange die Lebensqualität nicht unter den Schlafstörungen leidet, ist wenig Schlaf keine Katastrophe.

Pflanzliche Medikamente als Option

Synthetische Schlaf- oder Beruhigungsmittel gehen oft mit Nebenwirkungen einher: Schläfrigkeit und Benommenheit am folgenden Tag oder Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel, eingeschränkte Aufmerksamkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Sehstö-



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin (BRD), Bad Ragaz.

rungen, Doppelbilder, Hautreaktionen, Gedächtnisverlust. Jede vierte Frau über 75 nimmt regelmässig ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein. Wegen der Gewöhnung werden mit der Zeit immer höhere Dosierungen notwendig. Kein Schlafmittel aber führt zu einem normalen Schlaf. Wer Schlafmittel wieder absetzt, schläft anschliessend oft schlechter als vorher. Deshalb sollten Sie den pflanzlichen Medikamenten eine Chance geben. Zur Auswahl stehen Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Lavendelblüten, Melissenblätter und Passionsblumenkraut allein oder in Kombinationen. Sie können als Tee getrunken (2–3 Gramm pro Tasse) oder in Extraktform eingenommen werden. In Drogerien frei käufliche und in Apotheken erstattungsfähige Pflanzenpräparate sind im Kasten 2 aufgelistet.

ERSTE MASSNAHMEN

- Abendspaziergang (mindestens 30 Minuten)
- Entspannungstherapien (Yoga, autogenes Training mit formelhaftem Vorsatz, Feldenkrais)
- Kein Mittagsschlaf
- Lavendelkissen (ein mit Lavendelblüten gefülltes Kissen) unter das Kopfkissen legen
- Lavendelbad (1 Teelöffel Lavendelöl ins Badewasser) vor dem Schlafengehen
- Positive Lebenseinstellung: Heute ist ein guter Tag, das Glas ist halb voll nicht halb leer
- Regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten (auch am Wochenende), also immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und immer zur gleichen Zeit aufstehen
- Schlaftee zwei Stunden vor dem Zubettgehen trinken, zum Beispiel Sidroga Schlaf/Nerven
- Unter Tag mindestens eine Stunde laufen oder Sport treiben
- Wenig anregende Getränke wie Kaffee, Schwarztee usw. und wenig Alkohol

IN APOTHEKEN UND DROGERIEN ERHÄLTICHE PFLANZLICHE PRÄPARATE

Die vom Arzt verschriebenen und in der Apotheke gekauften pflanzlichen Präparate werden von den Krankenkassen erstattet.

- **Kombination aus Baldrian und Hopfen**
Redormin forte/Zeller Schlaf forte, eine Tablette zwei Stunden vor dem Schlafengehen oder Valverde Schlaf, zwei Tabletten zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- **Kombination aus Baldrian, Pestwurz, Passionsblume und Melisse**
Relaxane/Zeller Entspannung dreimal eine Tablette pro Tag oder Valverde Entspannung.
- **Kombination aus Baldrian und Melisse**
Dormiplant dreimal 1–2 Tabletten pro Tag

Die Wirksamkeit ist belegt

Die Wirksamkeit für alle im Kasten genannten Präparate ist in klinischen Studien belegt. Die potenteste Schlafhilfe ist die Extraktkombination aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen.

Hirnstrommessungen und Schlafmusteränderungen zeigen für das Redormin forte R ein den synthetischen Tranquilizern entsprechendes Bild, ohne dass die Hirnfunktion und die Wachheit durch die Kombination beeinflusst werden. Durch Zugabe des Hopfenextrakts zum Baldrianextrakt wurde die Einschlafzeit verkürzt. Bei Angespanntheit, Ruhelosigkeit und Gereiztheit mit Schlafstörungen eignet sich eine Extraktkombination aus Baldrian, Pestwurz, Passionsblume und Melisse. Der pflanzliche Tages-Tranquilizer Relaxane R war in einer Studie ebenso wirksam wie ein synthetischer Tranquilizer und diesem überlegen gemessen an der geringeren Stressreaktion auf Hautreize, der niedrigeren Herzfrequenz (bessere Entspanntheit) und der vermehrten Alpha-Aktivität im quantitativen EEG (besserer entspannter Wachzustand). Durch Zugabe des krampflösenden Pestwurzextrakts zu Baldrian, Passionsblumen und Melissenextrakt wurde die angstlösende und antidepressive Wirkung verstärkt.