

Ein Guter Tag
beginnt mit einer
Guten Nacht.



Initiative

Gesunder Schlaf

Frisch in den nächsten Tag

Schlafstörungen als Symptom

Ursachen finden und die Balance wiederherstellen



Schlafstörungen sind Ausdruck eines gestörten Gleichgewichts zwischen den aufeinander abgestimmten biophysiologischen Mechanismen, die unseren Tag- und Nachtrhythmus steuern.

Mehr als ein Drittel der ÖsterreicherInnen leidet an Schlafstörungen, mit steigendem Alter erhöht sich diese Zahl sogar auf 45 Prozent. Unge-nügende Erholung geht mit Einbußen der Lebensqualität und Leistungsminderung einher, wodurch Schlafstörungen auch eine wichtige soziale und wirtschaftliche Komponente darstellen.

Die Ursachen der Schlafstörungen sind sehr vielfältig und bedürfen sorgfältiger diagnostischer Arbeit. Neben Erkrankungen und mentalen Belastungen, sind Schlafstörungen sehr oft auch auf äußere Faktoren zurückzuführen: Stress im Beruf oder zu Hause, Lärm, unregelmäßige Lebensführung, aufputschende Substanzen, Alkohol, Nikotin, Koffein, ungenügende Pausen, Medikamente - und vieles andere mehr - können alle zur nachhaltigen Beeinträchtigung unserer Schlaf- und damit Lebensqualität führen.

Bei (nicht-organischen) Schlafstörungen ist es wichtig, gemeinsam mit dem Arzt nach Ursachen und individuellen Lösungen zu suchen. Oftmals ist es dabei auch sinnvoll, kurzfristig medikamentös einzugreifen, da so der Teufelskreis zwischen Schlaflosigkeit und Erschöpfung sehr effektiv unterbrochen werden kann. Vorzuziehen sind dabei Substanzen, die den natürlichen Schlafmechanismus unterstützen und die körperliche wie geistige Ausgangslage nicht durch Nebenwirkungen oder Suchtrisiko noch verschlechtern.

Melatonin erfüllt hier alle Voraussetzungen und ist ein Mittel der ersten Wahl bei der medikamentösen Behandlung von Schlafstörungen.

Dr. Michaela Trnka
Gesellschaft für Integrative Ganzheitsmedizin
dr.trnka@mac.com

Während wir schlafen...

erholt sich unser Organismus und baut wieder seine körperliche und psychische Leistungsfähigkeit auf. Dauer, zyklischer Verlauf und Architektur des Schlafes, aber auch die subjektive und objektive Aufwachqualität verändern sich mit zunehmendem Alter.

Der Grund: Ein sinkender Melatoninspiegel.

Beim gesunden Menschen wird der Schlaf-Wach-Rhythmus durch das Hormon Melatonin gesteuert. In der Nacht erhöht sich der Melatonin-Spiegel im Blut, unter Lichteinfluss sinkt er. Ab einem Alter von etwa 55 Jahren nimmt die Melatonin-Produktion des Körpers stärker ab, Schlafprobleme nehmen zu. Leiden in der Altersgruppe der 14- bis 30-jährigen nur 13 Prozent unter Schlafstörungen, sind bei den über 50-jährigen schon fast 45 Prozent betroffen.



Schlafstörungen und ihre Ursachen

Einer aktuellen Studie zufolge leiden etwa 25 Prozent der ÖsterreicherInnen an Schlafstörungen. Ein Großteil (72 Prozent) der Befragten litt seit mehr als sechs Monaten an Schlafstörungen (Insomnien). Nach den verschiedenen Symptomen der Schlafstörungen gefragt, wurden hauptsächlich Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer, unruhige Beine und Albträume genannt.

Symptome ...

- nicht einschlafen können
- häufiges kurzes Erwachen
- nächtliches Wachliegen
- unerholsamer, unruhiger Schlaf
- verlängerter Schlaf
- Schlaflosigkeit
- Schnarchen und/oder nächtliche Atemaussetzer

... und Ursachen

- kurzfristige Stress- oder Angstzustände oder langfristige Persönlichkeitsveränderungen
- verschiedene Krankheiten - vor allem, wenn sie mit Schmerzen verbunden sind - oder einzelne internistische, neurologische, psychiatrische Erkrankungen
- verschiedene Belastungen im privaten Bereich, am Arbeitsplatz sowie in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Umweltbelastungen durch Licht und Lärm, durch schlechte Wohnverhältnisse, Schichtarbeit, aber auch durch Reisen mit Zeitzonewechsel.



Initiative

Gesunder Schlaf

Frisch in den nächsten Tag

Hotline: Tel. 0664-246 25 15
montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr
www.gesunder-schlaf.at

Schlafstörungen und ihre Folgen

Die meisten Betroffenen gaben an, dass die Schlafstörungen zu mäßigen bis beträchtlichen Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen.

- Tagesmüdigkeit
- Leistungsschwäche
- depressive Verstimmungen
- Morgenkopfschmerz
- unwillkürliches Einnicken
- Libidoverlust
- Herzrhythmusstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen
- Reizbarkeit
- Bluthochdruck



Schlafstörungen und ihre Therapiemöglichkeiten

Die Idee, Schlafstörungen ganz natürlich - mit dem Hormon Melatonin - zu bekämpfen, ist besonders für Patienten ab 55, bei denen der Melatonin-Spiegel bereits abflacht, eine gute Option.

Das belegen zahlreiche Untersuchungen ...

So zeigten in einer Studie 47 Prozent der PatientInnen bereits nach drei Wochen eine signifikante Besserung sowohl der Schlafqualität als auch der morgendlichen Wachheit. Nebenwirkungen und Entzugsprobleme wurden nicht beobachtet.

... und Expertenmeinungen.

„Melatonin in Retardform ist ein Mittel der ersten Wahl bei nichtorganischen Schlafstörungen, denn es macht nicht abhängig, ist nebenwirkungsarm und weist kein Suchtrisiko auf.“

Prim. Univ. Prof. DDr. Michael Lehofer, Leiter der allgemeinspsychiatrischen Abteilung I der Landesnervenklinik Sigmund Freud in Graz

„Melatonin ist die Therapie der ersten Wahl und die sanfteste Form eines Schlafmittels.“

Univ. Prof. Dr. Gerald Zernig, Universitätsklinik Innsbruck

„Ich bin von der hohen und zugleich sanften Wirksamkeit der Melatonin-Therapie überzeugt. Verschiedene Patienten profitieren sehr davon. Sie machen eine 21-tägige Kur mit einem retardierten (=mit verzögerter Wirkung) melatoninhaltigen Arzneimittel und können dann drei bis vier Monate auch ohne Schlafmittel auskommen.“

Dr. Walter Pleyer, Allgemeinmediziner in Wien

Schlafmittel auf einen Blick

Melatonin

Körpereigenes Melatonin wird während der Nacht ausgeschüttet und ist an der Einstellung der inneren Uhr mit dem Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt, was zu einer Verbesserung der Schlafqualität führt. Melatonin, in retardierter Form (= langsame Wirkstoffabgabe) gilt als geeignetes Schlafmittel bei der nicht-organischen Schlafstörung und weist kein Sucht- oder Abhängigkeitsrisiko auf.

Pflanzliche Mittel

(Wirkstoffe: Baldrian, Hopfen, Passionsblume):

in der Regel rezeptfrei verfügbar. Sie weisen kein Sucht- oder Abhängigkeitsrisiko auf. Die ein- und durchschlaffördernde Wirkung ist jedoch - wenn überhaupt vorhanden - nur gering.

Tranquilizer und Hypnotika

(Wirkstoffe: Benzodiazepine und -derivate: zum Beispiel Flunitrazepam, Triazolam, Zolpidem, Zopiklon, Zaleplon):

gut wirksame Medikamente mit selten auftretenden Nebenwirkungen, wie Schläfrigkeit, Halluzinationen oder Hangover-Effekten am nächsten Tag. Diese sehr weitverbreiteten Mittel weisen ein hohes Sucht- oder Abhängigkeitsrisiko auf. Bei einer Dauerbehandlung sind diese Gefahren gegen den therapeutischen Nutzen sorgfältig abzuwägen. Schlafgesellschaften empfehlen den Einsatz von Tranquilizern und Hypnotika nicht öfter als dreimal pro Woche.

Antidepressiva,

Antipsychotika/Neuroleptika, Psychostimulantien

(Wirkstoffe: Amitriptylin, Doxepin, Mianserin, Trazodon, Quetiapin, Risperidon, Haloperidol):

sie werden in der täglichen Praxis teilweise als Schlafmittel eingesetzt. Um eine schlaffördernde Wirkung zu erzielen ist meist nur ein Bruchteil der empfohlenen Standarddosis notwendig. Auch hier sollte der therapeutische Nutzen mit substanzspezifischen Nebenwirkungen abgewogen werden.

Fragen Sie Ihren Arzt!

Wenn Sie also wiederholt unter Einschlaf- bzw. Durchschlafschwierigkeiten sowie tagsüber starker Müdigkeit leiden, sollten Sie unbedingt den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen und abklären lassen, welche Art von Schlafstörung Sie haben. Nur so kann Ihr Leiden gezielt therapiert werden und in Folge Ihre Lebensqualität und Arbeitsleistung steigen.

Expertentipps für den Alltag

- Gehen Sie erst dann zu Bett, wenn Sie sich auch wirklich müde fühlen.
- Setzen Sie sich nicht unter Zeitdruck.
- Vermeiden Sie möglichst das Schlafen während des Tages.
- Vermeiden Sie aufputschende Getränke und auch Nikotin vor dem Schlafengehen.
- Verzichten Sie auf schwere Mahlzeiten vor dem Zu-Bett-gehen.
- Trinken Sie am späten Abend noch ein Glas Milch. Das fördert die Serotoninproduktion und somit auch den Schlaf.
- Ein heißes Bad mit beruhigenden Essenzen (Baldrian, Melisse, Hopfen etc.) kann helfen.
- Wenn Ihnen die Einschlafzeit zu lange dauert, stehen Sie wieder auf und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab.
- Ein bequemes Bett, eine ruhige und dunkle Umgebung sind Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf.
- Regelmäßige sportliche Aktivitäten fördern den Schlaf (nicht jedoch am späten Abend).
- Nehmen Sie keine Probleme mit ins Bett.
- Wenn Sie unruhig und angespannt sind, helfen Entspannungsübungen wie Meditation.
- Achten Sie darauf, dass der Schlafrum gut gelüftet und nicht zu warm ist.
- Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein.

Die Initiative Gesunder Schlaf versteht sich als Drehscheibe zwischen Experten und Patienten, die sich regelmäßig über Schlafstörungen informieren und austauschen möchten.

Hotline: montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr,
Tel. 0664-246 25 15 Im Internet: www.gesunder-schlaf.at