

Gesunder und gestörter Schlaf

Praxiswissen für die Patientenberatung

Egid Strehl

Cordula Lebert



Govi

e
book



Gesunder und gestörter Schlaf

Praxiswissen für die Patientenberatung

Egid Strehl und Cordula Lebert

ISBN 978-3-7741-1609-2 (e-Book: ISBN 978-3-7741-1610-8)

© 2022 Govi (Imprint) in der Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH,
Apothekerhaus, Eschborn, Carl-Mannich-Straße 26, 65760 Eschborn
avoxa.de, govi.de

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Titelbild: ©fizkes - stock.adobe.com

Satz: Fotosatz Buck, Kurnhausen/Hachelstuhl

Druck und Verarbeitung: Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die inhaltliche Vollständigkeit und Aktualität der Informationen in diesem Buch. Haftungsansprüche gegen die Genannten, welche sich auf Schäden infolge der Nutzung der Informationen beziehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Vor Anwendung der einzelnen Arzneistoffe sollte eine individuelle Nutzen-Risiko-Abwägung, auch auf Basis der jeweils aktuellen Fachinformationen, erfolgen.

Wichtiger Hinweis

Die überwiegende Verwendung der männlichen Form (z. B. Apotheker) geschieht ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d).

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort..... 9**
- Einleitung..... 11**
- 1 Schlaf und Schlafphysiologie 13**
 - 1.1 Sinn des Schlafens..... 13**
 - 1.2 Schlafmuster unterschiedlicher Lebensphasen..... 13**
 - 1.3 Schlafbedarf im Verlauf des Lebens 14**
 - 1.4 Schlafbedarf Erwachsener 14**
 - 1.5 Gesunde Schlafdauer..... 15**
 - 1.5.1 Kurzschläfer – Langschläfer 16
 - 1.5.2 Morgentyp – Abendtyp 16
 - 1.5.3 Optimaler Einschlaf-Zeitpunkt 17
 - 1.5.4 Schlaf in der Mittagszeit 18
 - 1.5.5 Vorteile einer Siesta 19
 - 1.6 Licht und andere äußere Rahmenbedingungen 19**
 - 1.7 Genussmittel und Schlaf..... 20**
 - 1.7.1 Nikotin 20
 - 1.7.2 Alkohol 20
 - 1.7.3 Coffein 22
 - 1.8 Physiologische Einflüsse auf den Schlaf..... 25**
 - 1.8.1 Körpertemperatur..... 25
 - 1.8.2 Sexuelle Aktivität 26
 - 1.8.3 Funktionen von Melatonin 26
 - 1.8.4 Phänomene eines Schlafentzugs 27
 - 1.8.5 Innere Uhren des Organismus 28
 - 1.8.6 Koordinator der Inneren Uhr..... 30
 - 1.8.7 Hirnaktivität im Schlaf 30
 - 1.8.8 Elektrophysiologie des Schlafs..... 31
 - 1.8.9 Schlafstadien..... 31
- 2 Ätiologie, Diagnose und Pathophysiologie von Schlafstörungen..... 34**
 - 2.1 Ätiologie und Pathophysiologie 34**
 - 2.2 Chronobiologische Schlafstörungen..... 35**

2.3	Epidemiologie	35
2.4	Gesundheitsrisiken durch chronische Schlafstörungen	36
2.5	Kosten	37
2.6	Diagnostisches Vorgehen	38
2.7	Definition der obstruktive Schlafapnoesyndrome (OSA)	41
2.7.1	Klinische Symptomatik	42
2.7.2	Epidemiologie, prädisponierende und auslösende Faktoren	42
2.7.3	Therapeutische Verfahren	44
3	Nicht-medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen	45
3.1	Psychotherapie	45
3.1.1	Ausschlussdiagnosen	45
3.1.2	Schlafstörungen im Kontext der Psychotherapie	47
3.2	Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	48
3.2.1	Behandlung der Insomnie mittels Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT-I)	49
3.3	Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter sowie deren Behandlung	54
3.3.1	Nichtorganische Schlafstörungen (F51.0)	54
3.3.2	Klassifikation	55
3.3.3	Interventionsmöglichkeiten	56
3.4	Leitlinien-basierte Therapie von Schlafstörungen	57
4	Medikamentöse Therapie, Beratung in der Apotheke	59
4.1	Z-Substanzen	59
4.1.1	Häufig gestellte Fragen	59
4.1.2	Die Fakten	61
4.1.3	Beurteilung	63
4.2	Benzodiazepine	63
4.2.1	Häufig gestellte Fragen	64
4.2.2	Die Fakten	65
4.2.3	Beurteilung	67
4.3	Antidepressiva	68
4.3.1	Häufig gestellte Fragen	68
4.3.2	Die Fakten	69
4.3.3	Beurteilung	74
4.4	Antipsychotika (Neuroleptika)	75
4.4.1	Häufig gestellte Fragen	75

4.4.2	Die Fakten	76
4.4.3	Beurteilung.....	78
4.5	Antihistaminika	78
4.5.1	Häufig gestellte Fragen	79
4.5.2	Die Fakten	80
4.5.3	Beurteilung.....	82
4.6	Barbiturate	82
4.7	Chloralhydrat.....	83
4.8	Melatonin	83
4.8.1	Häufig gestellte Fragen	83
4.8.2	Die Fakten	84
4.8.3	Beurteilung.....	88
4.9	L-Tryptophan	88
4.9.1	Häufig gestellte Fragen	89
4.9.2	Die Fakten	89
4.9.3	Beurteilung.....	91
4.10	Oxitriptan – 5-HTP	91
4.11	Pflanzliche Sedativa/Hypnotika	92
4.11.1	Häufig gestellte Fragen	92
4.11.2	Die Fakten	93
4.11.3	Beurteilung.....	95
4.12	Homöopathische Mittel	95
4.12.1	Beurteilung.....	96
4.13	Vitamine	96
5	Hausmittel und Schlafhygiene	98
5.1	Schlafhygiene.....	98
5.2	Hausmittel.....	99
6	Ausblick.....	102
7	Glossar	103
8	Literatur	107
9	Abkürzungsverzeichnis.....	115
10	Stichwortverzeichnis	116

Vorwort

Vertraut man den Statistiken zur Schlafqualität der EU-Bürger, werden Apotheker und Ärzte an jedem ihrer Arbeitstage gelegentlich sogar mehr als einmal mit schlafbezogenen Problemen ihrer Patienten konfrontiert. Beide Berufsgruppen kennen die pharmakologischen Möglichkeiten der Linderung von Schlafstörungen bereits aus ihrem Studium gut. Nicht jedoch in demselben Ausmaß können sie auf solide Kenntnisse der Schlafphysio- und -pathophysiologie zurückgreifen. Ebenso lässt sich vertieftes Wissen zur Beeinflussbarkeit eines unerquicklichen Schlafs durch nicht-schulmedizinische und psychologische Behandlungsansätze meist nur isoliert und aus verschiedenen – oft sogar diffusen – Quellen zusammentragen.

Dieser kompakte Band möchte die hier aufgezeigten Lücken wenigstens an der Basis schließen und eine Übersicht der medikamentösen Behandlung in kurzer Weise zur Verfügung stellen.

Die Autoren hoffen, damit praxisrelevantes Hintergrundwissen für die tagtägliche souveräne Beratung von ratsuchenden Patienten bereitzustellen.

Freiburg und Effeltrich im Dezember 2021

Prof. Dr. Egid Strehl
Dr. Cordula Lebert

Einleitung

Schlafen und Wachen, das ist die endlose Sinuskurve unseres Lebens. Der Schlaf ist in einen fundamentalen Rhythmus aller Lebensvorgänge auf der Erde eingebettet. Erwachsene mittleren Alters verbringen ein knappes Drittel ihrer Zeit im Bett, Kleinkinder „verschlafen“ sogar zwei Drittel des Tages. Ältere Menschen kämpfen dagegen oftmals mit dem Schlaf, dass er sie wenigstens fünf bis sechs Stunden einigermaßen erquickend in seine Arme nehmen möge. Weltweit leiden schätzungsweise 600 Millionen Menschen unter Schlafstörungen. Bei rund 300 Millionen sind depressive Verstimmungen mitverantwortlich dafür, dass sie schlecht schlafen. Bei etwa 38 Millionen Mitmenschen führt ihre Alzheimer-Demenz dazu, dass sie zu wenig Schlaf finden.

Für unsere deutsche Bevölkerung liegen viel detailliertere und subtilere Erkenntnisse darüber vor, warum Menschen über Schlafprobleme klagen. In unserer Gesellschaft sind dies 33 Prozent, die Hälfte davon ist durch eine ärztliche Diagnose bestätigt. Laut einer Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) und der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) verdoppelte sich die Zahl der schlecht schlafenden Bürger – nicht zuletzt der Corona-Pandemie geschuldet – allein in der Zeit von Juni 2020 bis März 2021. Viele Insomnien sind unserer hochzivilisierten Lebensweise und dem individuellen Lifestyle geschuldet. Stress ist hierzulande der Schlafkiller Nummer Eins; überbordendes körpereigenes Cortisol die Ursache dafür. Die von Schlaflosigkeit Geplagten fürchten sich entsprechend vor Bluthochdruck, Herzinfarkt, Übergewicht und Depression; ein Großteil davon leidet bereits darunter. Nicht wenige Mitbürger greifen dann reflexartig zu Schlaftabletten und bekämpfen damit das Übel lediglich symptomatisch und an der Oberfläche.

Werfen wir einen kurzen vergleichenden Blick auf das Schlafverhalten von Tieren: Viele Tiere fallen in einen Winterschlaf, weil sie es nicht verstehen oder es einfach nicht machbar ist, für diese Zeit ausreichende Nahrungsvorräte zurückzustellen. Beispielsweise finden sowohl Bienen als auch Bären im Winter nur Bruchteile dessen vor, was sie zu ihrer kontinuierlichen Ernährung benötigen würden. Stattdessen fahren sie ihre Körpertemperatur und damit ihren Stoffwechsel und Energiebedarf herunter. Der syrische Hamster dagegen frisst sich – wie viele andere Tierarten auch – im Herbst einen gehörigen Speckmantel an und verstoffwechselt ihn dann während der kalten Jahreszeit im Zuge ausgedehnter Schlafperioden. Schlafen ist bei Tieren auch nicht identisch mit Liegen. So schlafen etwa Elefant und Giraffe, aber auch etliche Vögel, teilweise im Stehen. Bis auf die Fische schlafen Wirbeltiere übrigens üblicherweise mit geschlossenen Augen, Katzen gelegentlich auch mit offenen Augen. Rinder und Katzen kennen noch einen Zwischenzustand zwischen Schlafen und Wachen, der als Dösen bezeichnet wird. Sie sind dann zwar regungslos, aber ihre Weckschwelle ist niedrig. Auch die Kuh döst acht Stunden am Tag, hält dabei aber Kopf und Hals aufrecht und kaut wieder; nur zwei bis vier Stunden verweilt sie in völliger Ruhestellung. Diese ist beim Pottwal senkrecht im Wasser stehend, bei der Fledermaus jedoch kopfüber hängend.

Wesentlich einheitlicher ist demgegenüber das Schlafverhalten des Menschen. Dafür kennt er viele Ursachen und Gründe für Schlafprobleme. Möglichkeiten, diesen effizient zu begeg-

nen, werden im vorliegenden Werk so vorgestellt, dass sie gut in die tägliche Beratungspraxis in der Apotheke, aber auch in die ärztliche Sprechstunde übernommen werden können. Dies geschieht auf der Basis des im ersten Teil dieses Buches vermittelten Grundlagenwissens.

Dieses Buch erhebt den Anspruch, Hintergrundwissen über den gesunden und gestörten Schlaf zu präsentieren und alternative Möglichkeiten aufzuzeigen, wie differenzierten Problemen mit dem Schlaf mit ebenfalls angepassten sowie gleichermaßen naturnahen und kausal wirkenden Behandlungsansätzen beizukommen ist. Denn Schlafstörungen üben nicht nur einen beträchtlichen Leidensdruck auf den Einzelnen aus, sie ziehen vielmehr auch eine Reihe negativer Auswirkungen für die Allgemeinheit nach sich, und zwar nicht nur wirtschaftliche.