

Schlafstörungen gezielt behandeln

Bei der Therapie von Ein- und Durchschlafproblemen sind in den letzten Jahren grosse Fortschritte erzielt worden – vor allem dank der kognitiven Verhaltenstherapie. Bei leichteren Schlafstörungen bieten sich auch komplementärmedizinische Präparate an.

Jürg Lendenmann

«Wichtig für den Behandlungserfolg einer Schlafstörung ist eine klare Diagnose», sagt PD Dr. med. Jürg Schwander, Leiter der Klinik für Schlafmedizin Luzern und Bad Zurzach. Liege der Störung ein organisches Leiden wie ein Schlafapnoe- oder Restless-Legs-Syndrom oder eine psychiatrische Erkrankung wie eine Depression zugrunde, müsse diese vorgängig behandelt werden. «In den letzten Jahren sind bei der Behandlung von Insomnien (Ein- und Durchschlafstörungen) grosse Fortschritte erzielt worden», erklärt Schwander. «Diese Erkrankungen haben viele kognitive Anteile, die man früher nicht so stark behandelt hat.»

Kognitive Verhaltenstherapie

Zu den kognitiven Anteilen werden jene Vorgänge und Muster gezählt, die das Denken und Wahrnehmen betreffen. Bei der Behandlung von Schlafstörungen gelte es, so Schwander, vor allem falsche Meinungen der Patienten rund um den Schlaf zu korrigieren. «Sehr häufig haben Betroffene falsche Ansichten darüber, wie lange sie schlafen müssen und wie der Schlaf beschaffen sein muss, damit sie erholt sind. Auch «wiederkäuende» Gedanken, die die Patienten vom Schlafen abhalten, gilt es zu neutralisieren.»

Als wichtigste verhaltenstherapeutische Punkte nennt Schwander:

- Die im Bett verbrachte Zeit darf weder zu kurz noch zu lang sein.
- Im Bett darf nicht zu lange wach gelegen werden.
- Es sollte möglichst immer zur gleichen Zeit zu Bett gegangen und morgens aufgestanden werden.
- Entspannungsmethoden.

Verhaltenstherapeutische Massnahmen, das haben Studien gezeigt, können bei chronisch primärer Insomnie ebenso gut wirken wie Benzodiazepine und Benzodiazepin-Analoga.

Komplementärmedizinisches

Zur Behandlung leichter Schlafstörungen werden auch komplementärmedizinische Präparate und Methoden eingesetzt. Die von der Kommission E¹ als positiv bewerteten Arzneidroge werden heute am häufigsten verwendet (s. Kasten). «Extrakte oder Extraktkombinationen aus Baldrianwurzeln, Hopfenzapfen, Melissenblättern

und Passionsblumenkraut hatten in klinischen Studien eine sedierende (beruhigende) oder anxiolytische (angstlösende) Wirkung, verkürzten die Einschlafzeit und verbesserten die Schlaf- und Lebensqualität», schreibt PD Dr. Matthias Unger vom Institut für Pharmazie und Lebensmittelchemie der Uni Würzburg. «Während die Wirkmechanismen von Zubereitungen aus Hopfen, Melisse und Passionsblume noch im Dunkeln liegen, wurden in Baldrianextrakten Substanzen identifiziert, die in tierexperimentellen Studien eine sedative und schlaffördernde Wirkung besitzen.»²

Oft werden Baldrianwurzeln mit anderen der oben genannten Heilpflanzen kombiniert. Da Baldrianpräparate teilweise erst nach einigen Tagen ihre volle Wirkung entfalten, sind sie weniger für die Behandlung kurzfristiger Schlafstörungen geeignet.

Die teilweise auch als Spagyrika eingesetzten Heilkräuter zeigen etwelche Vorteile: Sie wirken sanft, haben kaum Nebenwirkungen und machen nicht abhängig. Allerdings sollten auch pflanzliche Schlafmittel mit Bedacht verwendet werden. «Baldrian kann auch paradoxe Schlaflosigkeit hervorrufen», so Schwander. Von paradoxen Reaktionen spricht man bei einer Arznei, wenn das Gegenteil der erwarteten Reaktion auftritt – in diesem Fall eine Schlafstörung –, ohne dass objektive Hinweise vorhanden sind. Als sanfte Schlummerhelfer werden neben den erwähnten fünf Heilkräutern auch beruhigende und entkrampfende Pflanzen wie Kava-Kava, Johanniskraut, Grünes Haferkraut, Kamillen- und Orangenblüten, ätherische Öle verschiedener Pflanzen in der Aromatherapie sowie auch Bachblüten, homöopathische Mittel und Schüssler-salze eingesetzt. ■

Die Top 5 der pflanzlichen Schlummerhelfer

Baldrianwurzel

Bei Unruhezuständen, nervös bedingten Einschlafstörungen;^{1,3} zur Besserung leichter nervöser Beschwerden und Einschlafstörungen.⁴ Traditionell zur Behandlung leichter stressbedingter Symptome sowie als Schlafhilfe.⁴

Hopfenzapfen

Bei Unruhe und Angstzuständen, Schlafstörungen.^{1,3} Traditionell zur Besserung leichter Stresssymptome und als Schlafhilfe.⁴ Volkstümlich als Kräuterkissen bei Schlafstörungen.

Lavendelblüten

Bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen, depressiven Verstimmungen.^{1,3} Volkstüm-

lich z. B. zur Beruhigung von Säuglingen und Kleinkindern (Inhalationen); in der Anthroposophischen Krankenpflege äusserlich als Waschung zur Beruhigung.

Melissenblätter

Bei nervös bedingten Einschlafstörungen.^{1,3} Traditionell zur Besserung stressbedingter Symptome und als Schlafhilfe.⁴

Passionsblumenkraut

Bei Unruhezuständen;¹ bei Unruhe, Spannungszuständen, Reizbarkeit mit Einschlafstörungen.³ Traditionell zur Besserung leichter Stresssymptome und als Schlafhilfe.⁴

Quelle

Psychyrembel online.

Quellen / Glossar

- 1 **Kommission E** (selbstständige, wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte)
- 2 Pharmazie in unserer Zeit. 2007; 36:206–212.
- 3 **ESCO** (European Scientific Cooperative on Phytotherapy; 1989 gegründeter Zusammenschluss vieler nationaler Fachgesellschaften für Phytotherapie auf der europäischen Ebene.)
- 4 **HMPC** (Herbal Medicinal Products Committee; im Jahr 2004 gegründeter Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel mit Sitz bei der Europäischen Zulassungsagentur für Arzneimittel.)