

Schlecht geschlafen? Jeder fünfte Berufstätige leidet unter Schlafstörungen. Bessere Schlafhygiene und rezeptfreie Schlafmittel können Betroffenen helfen.

Manuel Lüthy

Schlafstörungen

Wer vorbeugt, lebt gesünder

Rund ein Fünftel der Schweizer Berufstätigen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen. Sehr oft kennen Betroffene weder den Grund für ihre Schlafstörungen noch die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.

Zu gesundem Schlaf zurückfinden

Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben: umweltbedingte, körperliche, psychische, die Einnahme bestimmter Medikamente, sowie schlafabträgliches Verhalten. Oft hilft schon eine

verbesserte Schlafhygiene, um wieder gesund und tief schlafen zu können. Auch leichte Schlafmittel können bei kurzfristigen oder gelegentlichen Schlafstörungen helfen, wieder zu einem natürlichen Schlafrhythmus zurückzufinden.

Neben Präparaten mit pflanzlichen Wirkstoffen wie Baldrian und Hopfen sind in Apotheken Schlafmittel mit dem nicht-pflanzlichen Wirkstoff Diphenhydramin erhältlich. Diese helfen Betroffenen schneller einzuschlafen und durchzuschlafen. Da die Wirkung wenige

Stunden nach der Einnahme nachlässt, ist die Gefahr einer Morgenmüdigkeit gering. Präparate mit Diphenhydramin gibt es in Form von Tabletten und Tropfen; sie sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Tropfen ermöglichen das individuelle Dosieren und eignen sich daher besonders gut für Personen, die noch keine Erfahrungen mit Schlafpräparaten haben sammeln können. Bei langanhaltenden Schlafstörungen wird geraten, zur Abklärung den Arzt aufzusuchen.