

Die Kunst des Schlafens

Der menschliche Körper kennt ausgeklügelte Mechanismen, die seine Funktion und Gesundheit erhalten und über die wir uns nur allzu selten Gedanken machen müssen. Zum Beispiel muss man nicht aktiv daran denken zu atmen – der Körper tut es von ganz alleine. Weniger selbstständig, aber ebenso unumgänglich ist der Schlaf. Der Körper benötigt etwa 5–8 Stunden Schlaf pro Tag um sich zu regenerieren, Sinneseindrücke und Erfahrungen zu verarbeiten und die Funktion der Organe zu sichern. Die tatsächliche Schlafmenge kann dabei von Mensch zu Mensch und vor allem nach Alter variieren.

Dabei ist unser Körper keinesfalls unflexibel. Einige durchgemachte Nächte aufgrund eines wichtigen Projekts oder nach dem Erreichen eines grossen Ziels können verkraftet werden. Erst wenn sich wegen körperlichen oder psychischen Problemen ein Schlafmangel entwickelt, der häufig zu einer Tagesmüdigkeit und einer verringerten kognitiven Aufnahmefähigkeit führt, spricht man von einer Schlafstörung. Ab einer Manifestation bei >3 Tagen pro Woche handelt es sich sogar um eine chronische Schlafstörung.

Laut einer Umfrage vom Bundesamt für Statistik leidet ca. ein Viertel der Schweizer Bevölkerung unter einer solchen Insomnie [1] – also einer Schlafstörung, welche eine verminderte Schlafqualität mit sich bringt bzw. Probleme beim Ein- und Durchschlafen bereitet. Die Ursachen hierfür können ganz unterschiedlich sein und lassen sich einzig durch eine ärztliche Untersuchung erkunden. Es kann sich hierbei um psychische Gründe handeln, Stress, Sorgen, aber auch eine falsche Schlafumgebung, Umgebungslärm oder auch das spätabendliche Lesen am Laptop und Smartphone können der Auslöser sein.

Die ärztliche Behandlung einer solchen Insomnie zielt daher vorrangig auf die Verbesserung der Schlafhygiene. Patienten sollte nahegelegt werden, geregelte Schlafenszeiten einzuhalten, ein dunkles, kühles Zimmer für die Nachtruhe zu wählen und den Einfluss von Strassen- oder anderem Lärm weitestgehend fernzuhalten. Auch koffeinhaltige Getränke und schweres Essen sind vor dem Schlaf

ebenso untersagt wie starke körperliche Betätigungen. Ausserdem sollte der Patient verstehen, dass er/sie müde ins Bett gehen sollte! Im Bett auf den erhofften Schlaf zu warten führt meist zu einer Kaskade an ungemütlichen Gedanken, welche alles andere als einschläfernd wirken.

Patienten, welche sich trotz dieser Schlafhygienemassnahmen nicht im Land der Träume wiederfinden, kann medikamentös geholfen werden. Gemäss einer Studie aus dem Jahr 2020 wird dabei häufig (38%) auf Benzodiazepine oder deren Rezeptorantagonisten zurückgegriffen [2]. Jedoch empfiehlt es sich, zunächst weniger starke Präparate zu bevorzugen, bevor hoch sedierende Medikamente verwendet werden, welche teilweise auch die Schlafstruktur verändern können und ein gewisses Gewöhnungspotential mit sich bringen. Antihistaminika sind mit einem geringeren Suchtpotential versehen und können für akute Ein- sowie Durchschlafstörungen verschrieben werden. Hierbei wird der H1-Rezeptor blockiert, welcher normalerweise nach der Aufnahme des Neurotransmitters die Zellen im zerebralen Kortex in einen Wachzustand versetzt [3]. Blockiert man jedoch den Rezeptor für das Histamin, so kann dieses nicht mehr an der Zelle binden und der «Wachzustand» kann nicht induziert werden. Dadurch kommt es zu Müdigkeit und Schläfrigkeit. Zu diesen sogenannten «Antihistaminika der 1. Generation» mit dem Wirkstoff Diphenhydramin gehört auch das Benocten® (Abbildung 1) [4].

Benocten® mit dem Wirkstoff Diphenhydramin steht Ihnen und Ihren Patienten für akute Ein- sowie Durchschlafstörungen zur Verfügung, welche durch Stress, nervöse Unruhe sowie allergische Symptome oder auch Zeitumstellungen hervorgerufen werden. Der Wirkungseintritt erfolgt bereits ca. 15–30 Minuten nach der Einnahme, ohne einen Hangover-

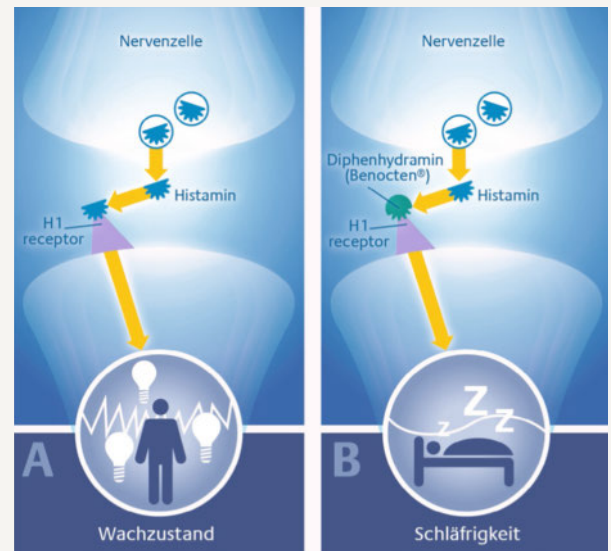


Abbildung 1 adaptiert nach Stahl SM et al. 2008 [4].

Effekt zu provozieren, da die Halbwertszeit nur ca. 5h entspricht [5]. Somit ist es für Ihre Insomnie Patienten geeignet, deren akute Schlafstörungen Sie ohne sogenannte «Z-Drugs» oder Benzodiazepine behandeln möchten.

Referenzen

- 1 Bundesamt für Statistik BFS. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 – Schlafstörungen in der Bevölkerung. BFD Aktuell, 2015.
- 2 Maire M, Linder S, Dvořák C, Merlo C, Essig S, Tal K, Del Giovane C, Syrogiannouli L, Duss SB, Heinzer R, Nissen C, Bassetti CLA, Auer R. Prevalence and management of chronic insomnia in Swiss primary care: Cross-sectional data from the «Sentinella» practice-based research network. J Sleep Res. 2020 Oct;29(5):e13121. doi:10.1111/jsr.13121. Epub 2020 Jun 25. PMID: 32588519.
- 3 Haas H, Panula P (2003) The role of histamine and the tuberomammillary nucleus in the nervous system. Nat Rev Neurosci 4:121–130.
- 4 Stahl SM. Selective histamine H1 antagonism: novel hypnotic and pharmacologic actions challenge classical notions of antihistamines. CNS Spectr. 2008 Dec;13(12):1027–38.
- 5 Benocten® Fachinformation unter www.swissmedinfo.ch

Verantwortlich für den Inhalt dieses Beitrags
Medinova AG | Eggbühlstrasse 28 | Postfach |
CH-8050 Zürich | www.medinova.ch

Gekürzte Fachinformation Benocten®

Z: 50 mg Diphenhydramini hydrochloridum pro Tablette oder 25 Tropfen. I: Ein- und Durchschlafstörungen verschiedener Genese (nervöse Unruhe, Stress, Umstellungen auf Reisen usw.); Schlafstörungen, die mit nächtlichem Husten (ausser Asthma), Erkältung, Juckreiz oder allergischen Begleitsymptomen verbunden sind. D: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 1 Tablette oder 25 Tropfen 15–30 Minuten vor dem Schlafengehen mit Flüssigkeit einnehmen. Kinder über 2 Jahre aufgrund ärztlicher Verordnung. KI: Epilepsie, akutem Asthma bronchiale, Glaukom, Prostatahypertrophie, pyloro-duodener Obstruktion, Miktionsbeschwerden, gegenüber Diphenhydramin oder den Hilfsstoffen, gleichzeitige Behandlung mit MAO-Hemmern, inkl. Selegilin, Alkoholmissbrauch und Kinder unter zwei Jahren. UW: Morgenmüdigkeit, Benommenheit und Schwindel. Gelegentlich: Kopfschmerzen, Sehstörungen, Trockenheit der Schleimhäute von Mund, Nase und Rachen, Miktionsstörungen, gastrointestinale Störungen wie: Übelkeit, Erbrechen, Obstipation, Diarrhoe, Herzkreislaufstörungen wie: Hypotonie, Hypertonie oder Arrhythmien. Selten: Blutbildveränderungen oder kutane Reaktionen wie Hypersensibilitätsreaktionen oder Photosensibilität auf. Beim Kleinkind können paradoxe Erregungserscheinungen auftreten. P: Tabletten 10 und 20, Tropfen 20 ml. ZI: Medinova AG, 8050 Zürich. Liste B. Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte der Fachinformation unter www.swissmedinfo.ch.