

# Welche Gefahren bergen Schlafmittel?

Der Schlaf dient sowohl der körperlichen als auch der geistigen Entspannung und Erholung. Doch was tun, wenn Sorgen, Ängste und andere Umstände diese für uns so wichtige Ruhephase boykottieren? In diesem Fall hilft scheinbar nur eines: ein wirkungsvolles Schlafmittel muss her. Doch wie hoch der Preis für den künstlich erzeugten Schlaf letztlich ist, wissen die meisten Betroffenen nicht.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 17. October 2019

Stand: 17. October 2019

## Schlafmittelverbrauch nimmt rasant zu

Derzeit nehmen bereits über 25 Prozent aller Amerikaner regelmässig Schlaftabletten ein, wobei zu diesem Zweck jährlich rund 18 Millionen Dollar für verschreibungspflichtige Präparate und zusätzlich etwa 600 Millionen Dollar für verschreibungsfreie Medikamente ausgegeben wird. Diese Zahlen belegen einerseits, wie ernst das Problem der Schlafstörung mittlerweile geworden ist und andererseits, wie gross die Schlafmittel-Abhängigkeit unserer Gesellschaft geworden ist. In Deutschland wird die Zahl der Schlafmittelabhängigen derzeit auf 1,5 Millionen Menschen geschätzt und auch in der Schweiz steigt die Anzahl der Menschen, die regelmässig Medikamente zum Schlafen benötigen, stetig an.

## Abhängig und krank durch Schlafmittel

Vielleicht ist diese Entwicklung damit zu erklären, dass sich die Menschen heutzutage generell nur selten eigenständig um ihre Gesundheit kümmern. Möglicherweise ist der durchschnittliche Bürger jedoch auch einfach zu faul, sich über alternative Möglichkeiten zur Behebung von Schlafstörungen zu informieren. Wie dem auch sei - in beiden Fällen bleibt die Tatsache unbeachtet, dass nicht pflanzliche Schlafmittel gravierende Nebenwirkungen hervorrufen und bekanntermassen zur Abhängigkeit führen.

Die Nebenwirkungen von Schlafmitteln reichen von Kopfschmerzen und Übelkeit über Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen bis hin zu Stoffwechselstörungen und Depressionen. Die am häufigsten verschriebenen Medikamente sind so genannte Tranquilizer (Benzodiazepine), Antidepressiva und Neuroleptika.

## Zuerst verkaufen und dann testen?

In der Vergangenheit ist es leider schon häufiger vorgekommen, dass zugelassene Medikamente im Nachhinein wieder vom Markt genommen werden mussten, da sie schwerwiegende Nebenwirkungen aufzeigten. So gab es auch immer wieder Rückrufaktionen von verschiedenen Beruhigungstabletten und Schlafmitteln. Eine dieser aufsehenerregenden Rückrufaktionen betraf beispielsweise ein Antihistamin namens Methapyrilen. Medikamente mit diesem Wirkstoff wurden damals zurückgerufen, weil sich herausstellte, dass diese Substanz toxisch und krebserregend ist.

Solche Vorfälle zeigen deutlich, dass Medikamente oft nicht ausreichend getestet werden, bevor sie auf den Markt kommen. Desweiteren ist es auch kein Wunder, wenn bei vielen Menschen der Gedanke aufkommt, dass die Hersteller dieser Medikamente ahnungslose Patienten als Versuchskaninchen zu missbrauchen scheinen.

## Schlafmittel verändern das Schlafverhalten

Die Auswertung einiger Schlafstudien belegt, dass Schlaftabletten die Schlafzyklen verändern, indem die R.E.M-Phase (*Rapid Eye Movement*) unterdrückt wird. Als REM-Phase bezeichnet man den zweiten Teil des Tiefschlafs - die Traumphase. Dieser Schlafabschnitt ist immens wichtig für das psychische Gleichgewicht, denn das Träumen ermöglicht eine psychische Entspannung und Gelöstheit.

Versuchsreihen haben gezeigt, dass Schlafunterbrechungen in der REM-Phase negative Auswirkungen auf die Psyche und die mentale Stimmung haben. Veränderungen der REM-Phase stehen auch mit Depressionen und anderen psychischen Leiden in Verbindung.

Da Schlaftabletten die REM-Phase beeinflussen, können diese ebenfalls zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit führen.

## Der gesunde Schlafzyklus

Ein erwachsener Mensch schläft etwa 6 bis 8 Stunden täglich, in denen er vier Schlafzyklen durchläuft. Diese Zyklen dauern insgesamt etwa 90 Minuten an. Danach wechseln sich der so genannte Delta-Schlaf und die REM-Phase - beides Zyklen der 4. Phase - gegenseitig ab. Während in der ersten Hälfte des Schlafs der Delta-Schlaf überwiegt und der REM-Schlaf nur schwach ausgeprägt ist, kehrt sich dieses Verhältnis im Laufe der zweiten Schlafhälfte um. Jetzt dominieren intensive REM-Phasen und die Delta-Schlafphasen werden entsprechend kürzer und schwächer. Der vollständige Ablauf der einzelnen Schlafzyklen ist immens wichtig für unsere Gesundheit.

# Die einzelnen Schlafzyklen

In der frühen Einschlafphase befinden wir uns im Halbschlaf. Der Blutdruck, die Herzfrequenz und die Atmung werden gleichmässiger; das Bewusstsein schwindet langsam.

Phase 1: Die erste Schlafphase wird in der Regel von Muskelspasmen begleitet, es folgt die Verlangsamung des Pulses und die Muskelentspannung tritt ein.

Phase 2: Sie tritt nach ungefähr 5 bis 10 Minuten ein. Jetzt werden die Hirnwellen aktiver und die Augen bewegen sich schnell von der einen zur anderen Seite. Nach weiteren 20 Minuten folgt die nächste Phase.

Phase 3: Die Hirnwellen verlangsamen sich. Die Muskeln sind vollständig entspannt, der Atem ist langsam und gleichmässig.

Phase 4: Diese Phase bezeichnet man auch als den Delta-Schlaf. Nach etwa 20 Minuten beginnt dann die Phase des REM-Schlafs, in welcher es - wie der Name bereits vermuten lässt - zu extrem schnellen Augenbewegungen kommt. Zu diesem Zeitpunkt ist der Herzschlag ungleichmässig und die Hirnaktivität ähnelt jener des Wachzustandes. Wir befinden uns jedoch in einer Art Lähmungszustand der verhindert, dass die im Traum ausgeführten Bewegungen auch in der Wirklichkeit stattfinden.

## Schlafmittel beeinträchtigen wichtige Körperfunktionen

Die Einnahme von Schlafmitteln bringt durch die Unterdrückung der REM-Phase den gesamten Schlafrhythmus durcheinander. Auf diese Weise wird auch das komplexe Zusammenspiel verschiedener lebenswichtiger Körperfunktionen, die während des Schlafens stattfinden (Hormonproduktion, Aktivierung des Immunsystems, Zellerneuerung, Entgiftung etc.) immens beeinträchtigt, so dass die regelmässige Einnahme von Schlafmitteln letztlich physisch und psychisch krank macht. Eine kurzfristige Einnahme derartiger Medikamente kann in speziellen Situationen noch hilfreich und daher auch angemessen sein. Von einem langfristigen Gebrauch ist jedoch generell dringend abzuraten.

# Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Bewegung.
- Nehmen Sie abends nur leichte Mahlzeiten zu sich, damit Ihr Verdauungssystem zur Ruhe kommt.
- Trinken Sie abends nur wenig, so dass Ihr Schlaf nicht durch den Blasendrang unterbrochen wird.
- Machen Sie vor dem Zubettgehen spezielle Atemübungen, die den Schlaf fördern.
- Ein warmes Vollbad am Abend mit entspannenden Zusätzen (Hopfen, Melisse, Baldrian etc.) kann wahre Wunder bewirken.
- Gehen Sie ins Bett sobald Sie müde werden.
- Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer ab, aber lassen Sie nach Möglichkeit das Fenster geöffnet. Andernfalls lüften Sie das Zimmer gut durch, bevor Sie sich schlafen legen.
- Verscheuchen Sie Ihre negativen Gedanken und suchen Sie in Ihrer Phantasie nach einem schönen Ort, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Bleiben Sie in Ihren Gedanken genau dort und genießen Sie das wunderbare Gefühl, bis Sie zufrieden einschlafen.

## Alternative Therapieformen

Bei langanhaltenden Schlafproblemen sollte darüber hinaus immer nach der Ursache der Schlafstörung geforscht werden. Manchmal ist es leicht, den Auslöser zu erkennen. Private oder berufliche Probleme wirken sich bekanntermassen auch auf das Schlafverhalten aus. Aber es gibt auch tiefgründige Ursachen wie Angstzustände, Depressionen und andere psychische Belastungen, die den Betroffenen den Schlaf rauben. Die Verschreibung starker Schlafmittel kann hier sicher nicht als sinnvolle Therapie angesehen werden. Derartige Schlafstörungen sollten von erfahrenen Therapeuten diagnostiziert und alternativ behandelt werden. Bei den alternativen Behandlungsarten steht nicht das Symptom "Schlafstörung", sondern der ganze Mensch mit all seinen Ängsten, Sorgen und Nöten im Mittelpunkt der Therapie.

Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang die kognitive Verhaltenstherapie. Aber auch andere naturheilkundliche Therapien wie die traditionelle chinesische Medizin (TCM), Ordnungstherapie, klassische Homöopathie, Lichttherapie oder Entspannungstherapie können Betroffenen helfen, wieder zu einem gesunden Schlafverhalten zurückzufinden.

## Schlafmittel sind keine Lösung

Sie sehen, dass Schlafstörungen nicht als unveränderbares Schicksal hingenommen werden sollten. Anstatt sich in die Abhängigkeit von Schlafmitteln zu begeben, können Sie selbst einiges zu einem erholsamen Schlaf beitragen. Und zum Glücks gibt es auch noch ganzheitlich praktizierende Therapeuten, denen die Behandlung Betroffener mit gesundheitsgefährdenden Schlafmitteln ebenfalls alles andere als sinnvoll erscheint.

## Quellen

- Mirsalis JC. "Genotoxicity, toxicity, and carcinogenicity of the antihistamine methapyrilene." *Mutat Res.* 1987 May;185(3):309-17. (Genotoxizität, Toxizität und Karzinogenität des Antihistamins Methapyrilen.)
- Schneider-Helmert D. "Why low-dose benzodiazepine-dependent insomniacs can't escape their sleeping pills." *Acta Psychiatr Scand.* 1988 Dec;78(6):706-11. (Warum sich niedrig-dosierte Benzodiazepin-abhängige Schlaflose ihren Schlaftabletten nicht entziehen können.)
- NPS Medicinewise "The sleep cycle" 27 Nov 2012 (Der Schlafzyklus)
- Wiegand MH (1995) "Schlaf, Schlafentzug und Depression. Experimentelle Studien zum therapeutischen Schlafentzug." Berlin/Heidelberg/New York: Springer

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/schlafmittel-schaedlich-ia.html>