



Schlaf auf Rezept?

zwischen gesellschaftlicher Relevanz
und pharmakologischer Evidenz

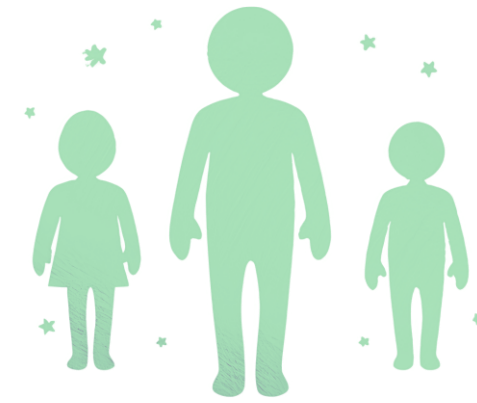
Agenda

- Einführung
- Konsummuster von Schlafmitteln
- Schlafmittel: Fluch oder Segen?
- Gesellschaftlich-ethische Aspekte
- Risiken und Chancen erkennen
- Weg aus der Abhängigkeit
- Fazit und Empfehlungen

Schlaf gut!

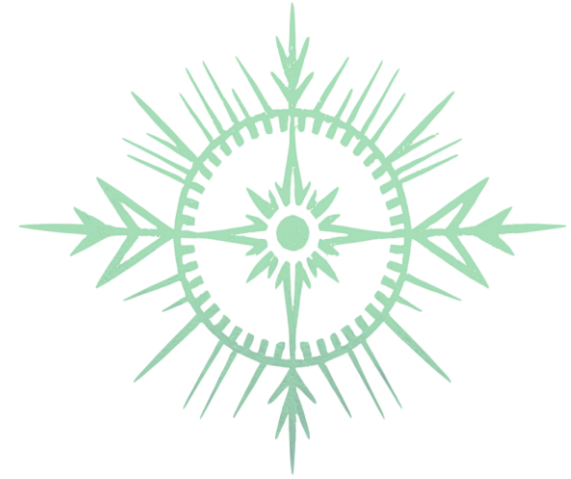


Konsummuster nach Altersgruppen



- Rituale als Grundsteine
 - Homöopathische Mittel, Gummi-Bärchen, etc.
- Melatonin – ein natürliches Schlafmittel
- Pflanzliche Schlafmittel
 - Baldrian, Melisse, Hopfen, Lavendel, Passionsblume, etc.
- Antihistaminika
- Benzodiazepine und Z-Substanzen
- Atypische Neuroleptika und Antidepressiva

Schlafmittel: Fluch oder Segen?



Abhängigkeit

Gedanken kreisen immer häufiger um Medikament

Starkes Verlangen nach Medikamenteneinnahme (Craving)

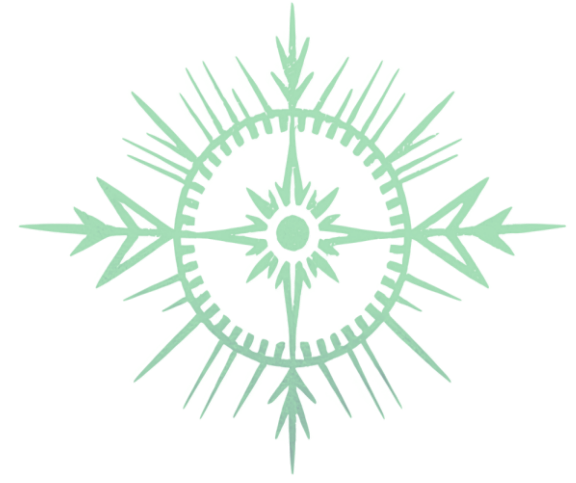
Kontrolle über Menge und Dauer der Einnahme geht verloren

Einnahme trotz Nebenwirkungen

Toleranzentwicklung

Vernachlässigung von Beruf, Hobbys, Familie, Freunde

Schlafmittel: Fluch oder Segen?



Entzugerscheinungen

Keine oder verspätete Einnahme der Substanz

Angst- und Panikattacken

Stimmungsschwankungen und Aggressionen

Magen-Darm-Beschwerden

Innere Unruhe

Zittern

Krampfanfälle

Gesellschaftlich-ethische Perspektive



Ständige Leistungsbereitschaft

Mangelnde Abrenzung

Auswirkungen der Digitalisierung

Schlafbedürfnisse sind individuell – Perfekter Schlaf?!

Schlafdruck

Kultur der Gelassenheit – Wahrnehmung des Schlafes

Risiken erkennen



- Nebenwirkungen
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten
- Abhängigkeit
- Halbwertszeit (Hangover)
- Tiefschlaf wird unterdrückt
- REM-Phasen werden verkürzt

Chancen erkennen



- Kurzfristige Linderung
- Beratung zu Alternativen wie Schlafhygiene, Verhaltenstherapie
- Alter, Dosierung und Therapiedauer überprüfen
- Schlafrituale vs. Substanzgebrauch

Weg aus der Abhängigkeit

- Erkenntnis
- Entzugerscheinungen minimieren
- Schlaftherapie



Fazit und Empfehlungen

- Normale Schlafdauer = 5-9 Stunden
- Schlafphasen: zyklisch mit Tief- und REM-Schlaf
- Schlafqualität hängt auch von Schlafgewohnheiten ab
- Schlaf auf Rezept ist nicht die beste Lösung
- aufklären statt verordnen
- Melatonin bei Erwachsenen als mögliche Alternative?



Mein Schlafrezept

- Guter Schlaf beginnt tagsüber
 - Bewegung, viel Licht, kein Tagschlaf
- Nikotin, Kaffee und Alkohol meiden
- Raumklima kühl und dunkel
- Regelmässige Zubettgehzeit
- Nicht ärgern, wenn der Schlaf nicht kommt
- Gedankenkarussell unterbrechen (aufschreiben)
- Schlafdruck wird erhöht nach Schlafmangel

