

Schlafstörungen

Dr. med. Heinz Lüscher

Immer mehr Leute beklagen Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen. Die heutige Gesellschaft hat mit neuen Umwelteinflüssen zu kämpfen, von welchen unsere Vorfahren noch verschont waren. Negative Auswirkungen auf den Schlaf haben u.a. folgende Einflüsse:

- Unregelmässige Schlafgewohnheiten
- Unausgewogene Ernährung
- Zu wenig Bewegung
- Strahlenbelastung (Wifi, Strom etc.) in der Wohnung und speziell im Schlafzimmer
- Hoher Konsum von Blaulicht durch Notebooks, Tablets und Mobiltelefone (speziell in der letzten Stunde vor dem Schlafen-Gehen)
- Am Abend dem Gehirn keine Möglichkeit zur Verarbeitung der Tagesgeschehnisse geben, z.B. durch den hohen Medienkonsum, welcher im Bett noch andauert



Das Schlafhormon, das Glückshormon und Tryptophan

Unser Körper produziert die beiden Hormone Serotonin und Melatonin, unter anderem auch im Darm. Die beiden Stoffe sind verwandt: Sie haben in der essentiellen Aminosäure Tryptophan eine gemeinsame Vorstufe. Weiter kann Serotonin durch Biosynthese in Melatonin umgewandelt werden.

Melatonin ist das Schlafhormon. Serotonin ist ein Neurotransmitter, welcher einen grossen Einfluss auf die Stimmung hat (via Zentralnervensystem). Weiter kontrolliert Serotonin, wie viel Melatonin ausgeschüttet wird und reguliert so den Wach- und Schlafzustand. Das Hormon wird durch die Zirbeldrüse (Hypophyse) kontrolliert ausgeschüttet, wenn es dunkel wird. Die Zirbeldrüse kann durch Fluor oder überdosiertes Calcium verhärtet werden und in der Funktion eingeschränkt sein. In der dunklen Winterzeit bleibt der Melatonin Spiegel ebenfalls erhöht, was erhöhte Müdigkeit und Winterdepression zur Folge haben kann. Die Wirkung von der reinen Einnahme von

synthetischem Melatonin ist in Fachkreisen sehr umstritten. Nach meiner Erfahrung verbessern Melatonin Tabletten den Schlaf nur, wenn ein nachgewiesener Melatonin Mangel besteht. Dieser kann mit einem einfachen Speicheltest nachgewiesen werden. Natürliches Melatonin, welches in Lebensmitteln wie Pistazien, Cranberries, Pilzen etc. vorkommt, kann besser resorbiert werden, was man auch in Bluttests analysieren kann.

Ich empfehle bei Schlafstörungen unter anderem die Einnahme von hydrolysiertem Tryptophan, welches in dieser vorverdauten Form von allen Menschen innert kürzester Zeit aufgenommen wird. OH-Tryptophan (Hydroxytryptophan) ist die direkte Vorstufe von Melatonin und Serotonin. Es ist deutlich effektiver als das normalerweise in der Natur vorkommende L-Tryptophan (vgl. z.B. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29632139>).

Beruhigende Muttermilch

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass in der Muttermilch Stoffe enthalten sind, welche beruhigend auf den Säugling wirken. Wissenschaftler konnten diese Stoffe isolieren und die Wirksamkeit mittels Studien bestätigen. Wir sprechen hier von speziell hydrolysierten Milcheiweißen, genauer gesagt von einem Peptid namens α -Casein. In einem speziellen Verfahren wird dieses natürlich hergestellt. Der Effekt davon ist vergleichbar mit dem Medikament Diazepam, welches als Therapeutikum gegen Angstzustände und Schlafstörungen eingesetzt wird. Hydrolysiertes Milcheiweiß ist auch für Milchallergiker unproblematisch, da die aufgespaltene Form für alle Menschen verträglich ist. Für eine gute, beruhigende Wirkung bei erwachsenen Personen wird zwischen 150 bis 300 mg benötigt.

Die Schlafbeere – Das Wundermittel aus Indien

Aus der ayurvedischen Medizin ist die Schlafbeerenwurzel nicht wegzudenken. Sie wird in Indien Ashwagandha genannt und seit 3000 Jahren verwendet. Im Westen nennen wir die Pflanze indischer Ginseng oder verwenden den botanischen Namen *Withania somnifera*. Von Interesse sind vor allem die in der Wurzel enthaltenen Withanolide. Diese Wirkstoffe kommen auch in anderen Nachtschattengewächsen vor. Sie wirken angstlösend, sedierend bei niedriger Dosis und anregend bei hoher Dosis. Bei längerer Einnahme (mindestens 4 Wochen) senken sie den Cortisol-Spiegel und damit das Stress-Level und wirken regulierend auf den Tag-Nacht-Rhythmus. Als Wirkmechanismus wird vermutet, dass Stoffe aus Ashwagandha im Angstzentrum des Hirns die Rezeptoren besetzen. Die beruhigende Wirkung von Ashwagandha auf die Nerven ist wissenschaftlich mit fast 1000 Studien bestens belegt.

In der ayurvedischen Medizin wird mit dem Pulver der Wurzel gearbeitet. Eine gute Wirkung wird aber auch mit natürlichen Trockenextrakten oder -pulvern erzielt, welche eine hohe Dosis von Withanoliden enthalten. In Extrakten der ganzen Pflanze kommt ein zusätzlicher Wirkstoff namens Triethylenglycol vor, welches die Wirkung der Withanolide überhaupt erst ermöglicht. Isoliert extrahierte Withanolide allein haben keine schlaffördernde Wirkung, aber im Gesamtextrakt umso stärker.



Die Erfahrung zeigt, dass die anregende Wirkung ab ca. 30 mg Withanoliden wahrgenommen wird. Sehr sensitive Menschen können dies aber auch schon ab geringen Dosen von ca. 15 mg Withanoliden spüren. Wer entsprechend veranlagt ist, müsste Ashwagandha schon zum Nachtessen nehmen statt vor dem Einschlafen und auf keinen Fall mitten in der Nacht nachhelfen bei Durchschlafstörungen.

Schwangeren Frauen rate ich von der Einnahme ab, da es bei der ständigen Einnahme in hoher Dosis zu Frühgeburten kommen kann. Auch kann Ashwagandha die Wirkung von Alkohol verstärken. Schliesslich ist Ashwagandha-Pulver bekannt für Verunreinigungen durch Pestizide und Schwermetalle. Achten Sie deshalb auf einen kontrollierten Extrakt.

Vgl. hierzu auch:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21369449>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28207892>

<http://www.zeitung.de/gesundheit/ernaehrung/superfoods/ashwagandha/>

Erythrina mulungu – Das natürliche Valium?

Jedes Volk hat in seiner Naturtradition seine Spezialitäten. In Brasilien und Peru kennt man als traditionelles Hausmittel die Pflanze Mulungu, auch brasilianischer Korallenbaum genannt. Sie wird als Beruhigungs- und Schlafmittel eingesetzt. Auch wenn man neben den Blüten auch Samen, Früchte, Wurzel und Rinde essen kann, sind für die medizinische Anwendung vor allem die Rinde und die Wurzel von Interesse. In publizierten Studien** wurde nachgewiesen, dass bestimmte Neurorezeptoren durch Mulungu blockiert werden, was sich beruhigend und angstlösend aufs Nervensystem auswirkt. In Europa ist Mulungu noch wenig bekannt, in den USA erlebt es eine wachsende Popularität.



** J Nat Prod. 2007 Jan;70(1):48-53. Anxiolytic effects of erythrinian alkaloids from Erythrina mulungu. - Department of Psychobiology, FFCLRP, University of São Paulo, Avenida Bandeirantes, 3900, 14040-901 Ribeirão Preto, SP, Brazil.

** Effect of Erythrina mulungu in rats submitted to animal models of anxiety and depression. - Departamento de Psicologia e Educação, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brazil.

Wer seinen Schlaf verbessern will, ist in erster Linie angehalten, die eingangs erwähnten Störfaktoren nach Möglichkeit zu vermeiden bzw. seine Lebensgewohnheiten zu verändern – auch wenn dies am Anfang vielleicht nur ansatzweise gelingt. Jede Verbesserung zählt! Zusätzlich kann mit natürlichen Mitteln wie z.B. den oben erwähnten Tryptophan, Schlafbeerenwurzelextrakt, hydrolisiertem Milcheiweiss oder Mulungu nachgeholfen werden.