



# Schlafstörungen

Prof. (Progress Univ.) Dr. Manfred Renner

## Inhalte

### 1 Physiologie des Schlafes

### 2 Diagnostik von Schlafstörungen

#### 2.1 Anamnese

#### 2.2 Labordiagnostik

### 3 Therapieoptionen

#### 3.1 Komplexmittel

#### 3.2 Biochemie

#### 3.3 Orthomolekulare Therapie

#### 3.4 Akupunktur

#### 3.5 Phytotherapie

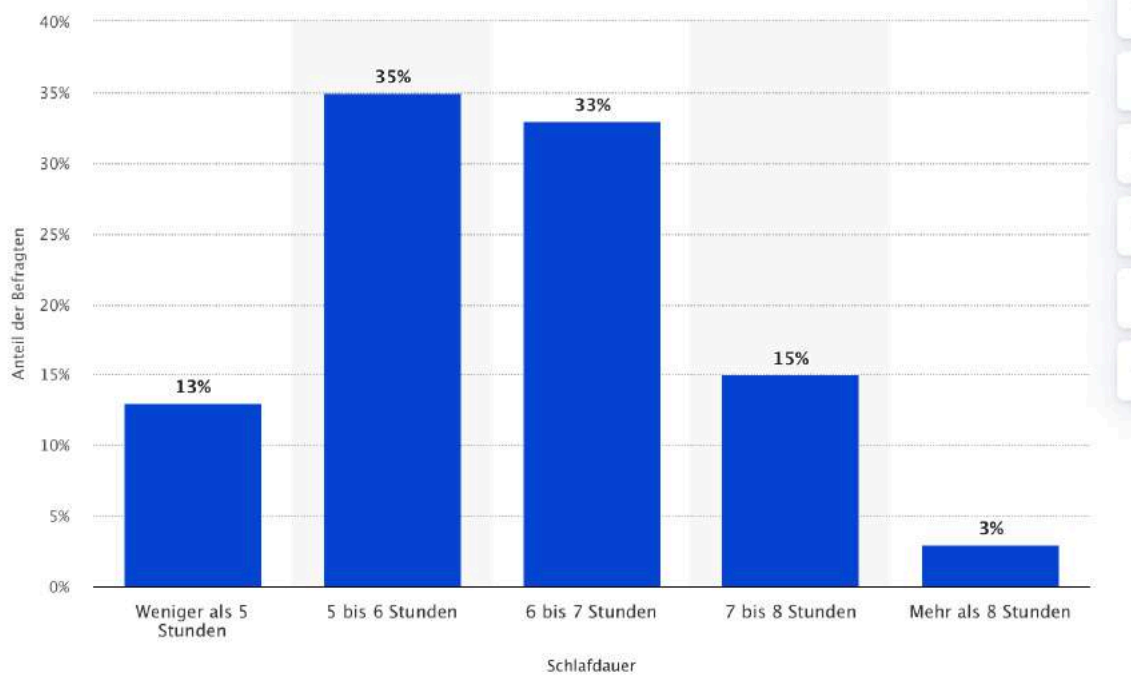
#### 3.6 Ordnungstherapie

# 1 Physiologie des Schlafes

3

## 1 Physiologie des Schlafes

Wie viel Schlaf bekommen Sie durchschnittlich an Wochentagen pro Nacht?



© Statista 2022

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1277683/umfrage/schlafdauer-der-deutschen/>

4

# 1 Physiologie des Schlafes

Teils wird Schlaf „überbewertet“

„Ich erlebe nichts.“

„Zuviel Schlaf ist ein Zeichen von Schwäche.“

„Ich verdiene in der Zeit nichts.“

„Ich kann in der Zeit nichts erreichen.“

„Schlaf ist Zeitverschwendung.“

5

# 1 Physiologie des Schlafes

Neugeborene und Säuglinge schlafen bis zu 18 Stunden täglich

Kleinkinder 12 Stunden

Jugendliche 9 Stunden

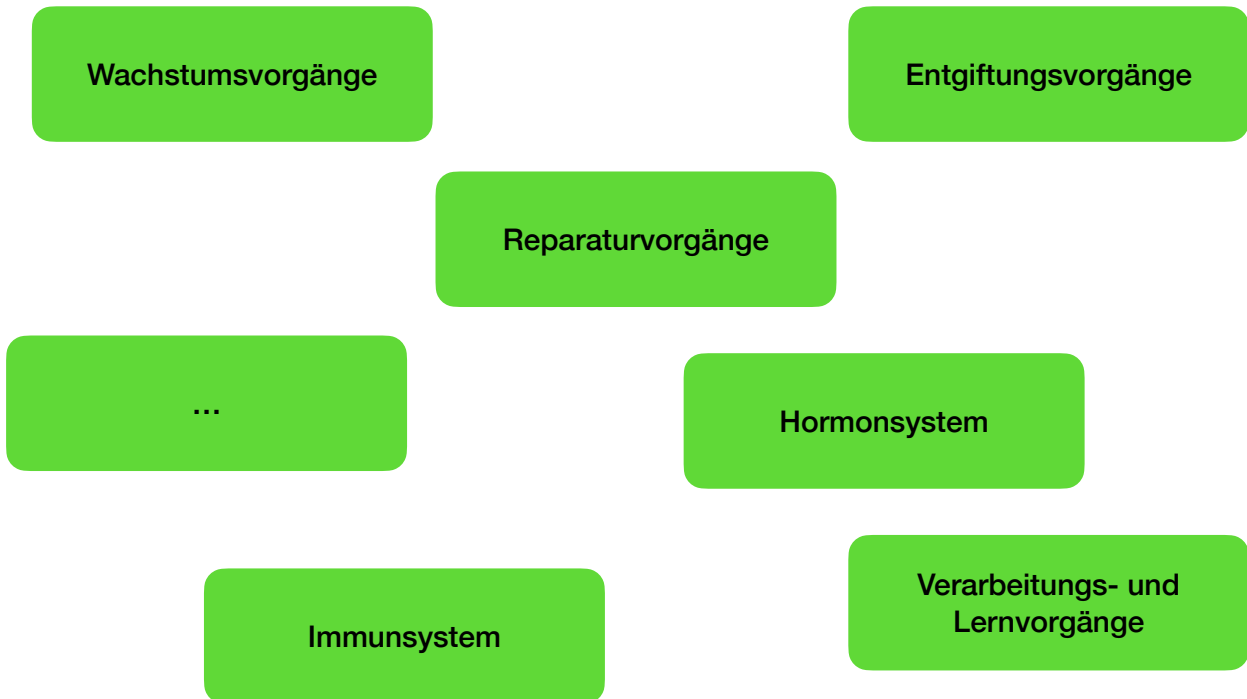
Erwachsene 6 bis 8 Stunden

Albert Einstein schlief 14 Stunden täglich

Napoleon maximal 4 Stunden täglich

# 1 Physiologie des Schlafes

Warum macht quantitativ und qualitativer Schlaf trotzdem Sinn?



7

# 1 Physiologie des Schlafes

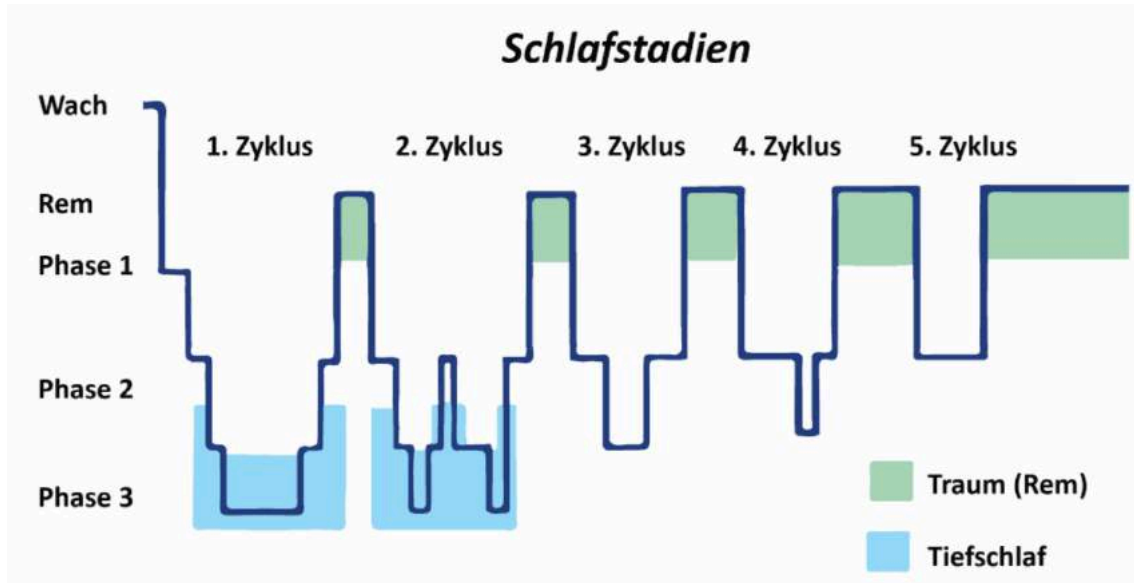
5 Phasen des Schlafes nach den Kriterien der AASM 2007

Stadium I: Einschlafphase	Übergang Wachsein zum Schlafen; Atmung wird gleichmäßiger, Puls regelmäßiger, Muskeln entspannen sich, Hirnstromaktivität reduziert sich
Stadium II: leichter Schlaf	Phase 1: Dauer bis 10 Minuten: Nachlassen der Muskelspannung (Muskelzuckungen)  Phase 2: stärkere Muskelentspannung
Stadium III und IV: Tiefschlafphasen Traum- oder REM-Schlaf	körperliche Erholung findet statt, Phasen werden nachts mehrmals alle 60 bis 90 Minuten durchlaufen (REM-Phase)

REM = Rapid Eye Movement (schnelle  
Augenbewegungen, Gehirn ist sehr aktiv)

# 1 Physiologie des Schlafes

## 5 Phasen des Schlafes nach den Kriterien der AASM 2007



<https://www.brainperform.de/schlafphasen/>

9

# 1 Physiologie des Schlafes

## Tiefschlafphasen - ein menschliches Privileg

Delfine schlafen abwechselnd mit nur einer Gehirnhälfte

Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir tief schlafen

Im Tiefschlaf zwanzigfach höhere Effektivität des glymphatischen Systems

# 2 Diagnostik von Schlafstörungen

11

## 2 Diagnostik von Schlafstörungen

### 2.1 Anamnese

Können Sie schnell einschlafen?

Wachen Sie morgens erholt und ausgeruht auf?

Haben Sie Stress (beruflich, finanziell, privat)?

Werden Sie nachts wach und können Sie sofort wieder einschlafen?

Schnarchen Sie nachts?

Wann essen Sie meist abends? (Hauptmahlzeit abends?)

Haben Sie akute oder chronische Schmerzen (auch nachts)?

Trinken Sie abends regelmäßig Alkohol?

Welche Arbeitszeiten haben Sie?

Restless-Legs-Syndrom?

12

## 2 Diagnostik von Schlafstörungen

### 2.1 Anamnese



<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/die-chinesische-organuhr.html>

13

## 2 Diagnostik von Schlafstörungen

### 2.2 Labordiagnostik

#### Blut:

TSH, fT3, fT4, ggf. Antikörper

Ferritin

Mineralien im Vollblut

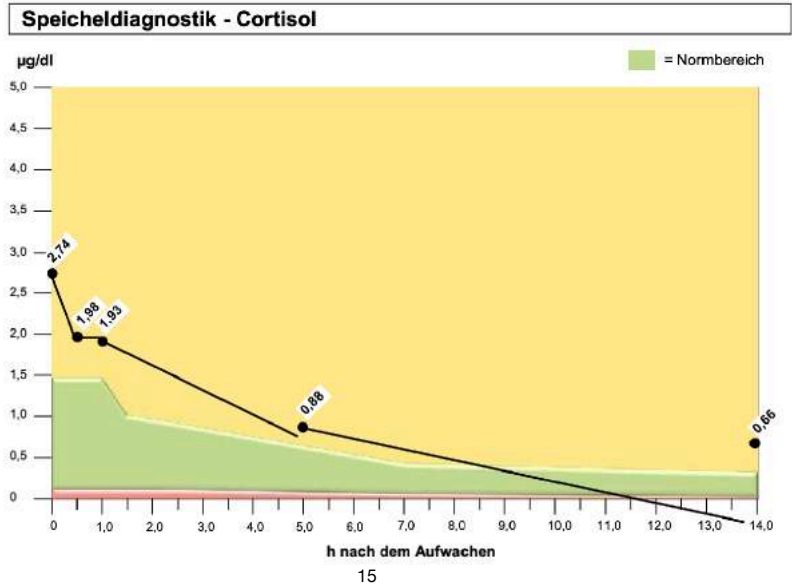
Vitamin D3

bioaktive B-Vitamine

## 2 Diagnostik von Schlafstörungen

### 2.2 Labordiagnostik

**Speichel:**  
Cortisol-Tagesprofil  
DHEA  
Melatonin nachts beim Aufwachen, ggf. morgens  
ggf. Sexualhormone



## 3 Therapieoptionen



# 3 Therapieoptionen

## 3.1 Komplexmittel



Spagyrische Komplextinktur durch Extraktion von:

- Beifußkraut
- Mistelkraut
- Pfingstrosenblüten

im Extraktionsmedium bestehend aus:

- Destillat aus wässrig-ethanolischem Mazerationsrückstand des Vorzyklus und gereinigtem Wasser
- Christrosenwurzel D4 aus spagyrischer Urntinktur nach Bernus
- Ammoniumbromid
- Kaliumbromid
- Natriumbromid

Dosierung:

10-20 Tropfen abends,

10-20 Tropfen direkt vor dem Schlafengehen bei Bedarf nachts wiederholen

17

# 3 Therapieoptionen

## 3.1 Komplexmittel

Argentum nitricum	D5
Mandragora e rad. sicc.	D6
Piper methysticum e rad. sicc.	D2
Sumbulus moschatus HAB 34	D2

Dosierung:

5 Globuli abends lutschen,

5 Globuli direkt vor dem Schlafengehen lutschen



18

# 3 Therapieoptionen

## 3.2 Biochemie:

- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6  
zur allgemeinen Entspannung, Muskelentkrampfung
- Nr. 14 Kalium bromatum D6  
Wirkverstärker von Nr. 7
- Nr. 21 Zincum chloratum D6  
bei unruhigen Beinen,  
Kombination mit Nr. 14
- Nr. 25 Aurum chloratum natronatum D6  
bei Jetlag, Schichtarbeit



# 3 Therapieoptionen

## 3.3 Orthomolekulare Medizin:

- Tryptophan 500 bis 3000 mg  
(nicht bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva!)
- 5-HTP 100 bis 400 mg 45 Minuten vor dem Schlafengehen  
(nicht bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva!)
- Vitamin B<sub>5</sub> 10 bis 25 mg täglich
- Vitamin B<sub>6</sub> 20 bis 50 mg täglich
- Vitamin B<sub>12</sub> 500 bis 1000 µg täglich
- Magnesium 400 bis 600 mg 1-2x täglich (v. a. abends)
- Zink 15 bis 25 mg abends

# 3 Therapieoptionen

## 3.4 Akupunktur

LG 20 Baihu

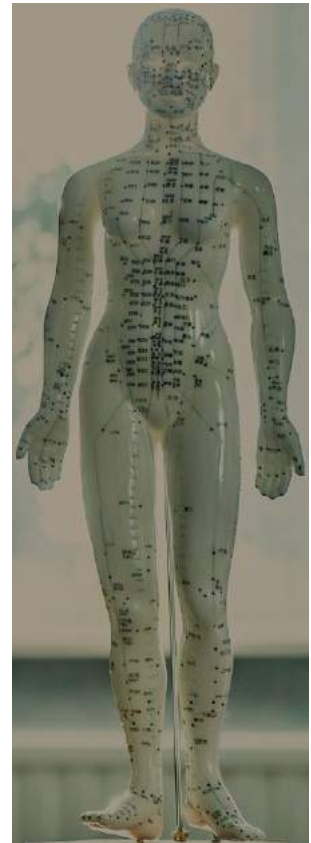
Ex 1 Yintang

Gb 20 Fengchi

Pe 6 Neiguan

He 7 Shenmen

Lu 7 Lieque



# 3 Therapieoptionen

## 3.5 Phytotherapie



Lavendel



Baldrian



Hopfen



Melisse



Passionsblume

## 3 Therapieoptionen

### 3.5 Aromatherapie:

- Lavendel
- Zirbel
- Neroli
- Rose
- Hopfenkissen



## 3 Therapieoptionen

### 3.6 Ordnungstherapie

Kein Kaffee nach 16 Uhr

Kein Alkohol als Einschlafhilfe

Keine üppigen Mahlzeiten und keine Rohkost nach 18 Uhr

Abendlicher Spaziergang oder Work-Out

1 Stunde vor dem Einschlafen keine Nutzung von Smartphones, Tablets oder TV

WLAN-Router nachts ausschalten

# 3 Therapie stressbedingter Erkrankungen

## 3.6 Ordnungstherapie

### Abendliches Butterbrot auf Rezept

Orexin wird v.a. bei älteren Menschen ausgeschüttet und verhindert den Tiefschlaf

Brot (Kohlehydrate) senkt die Orexinbildung

Butterfett wirkt nervenberuhigend



## Fazit



Schlaf ist mehr als „Ausruhen“ und essentiell - gerade bei chronisch erkrankten Patienten.

Ausgeschlafen sind wir eine bessere Version von uns selbst: biologisch, geistig und intellektuell.