



# Was hilft mir beim Einschlafen, Herr Doktor?

**D**er Zahntechniker nimmt seufzend Platz. „Ich kann nicht schlafen“, sagt er. Das höre ich seit der Coronakrise und dem Ukrainekrieg häufiger. „Was kann ich denn tun?“, fragt mich der 51-Jährige. Er ist schon seit einigen Jahren Patient bei mir. Ich schaue in seine Akte. Ursachen für Schlafstörungen gibt es leider viele: Medikamentennebenwirkungen, chronische Erkrankungen, Depressionen oder eine Schilddrüsenüberfunktion. Nichts davon finde ich in meinen Unterlagen über ihn. „Hat sich bei Ihnen etwas verändert?“, frage ich ganz allgemein. „Eigentlich nicht. Doch ich grübele im Bett immer so viel. Das hält mich vom Schlafen ab. Das geht schon drei Wochen so. Ich habe gar keine Kraft mehr.“

## Der erste Schritt

Zuerst lasse ich ihm Blut abnehmen – zum Glück findet sich nichts Beunruhigendes. „Wir sollten Sie erst einmal unterstützen, Schlaf zu finden. Danach machen wir uns intensiver auf die Ursachen-Suche.“ Er nickt. „Aber bitte keines von diesen Z-Schlafmitteln – davon wäre ich vor Jahren fast abhängig geworden“, sagt er. Der Familienvater meint Substanzen wie das Zopiclon oder das Zolpidem. Eigentlich gute Wirkstoffe, doch werden sie zu lange eingenommen, droht eine Gewöhnung. „Wie wäre es mit dem Antidepressivum Mirtazapin? Das macht in der geringen Dosierung von 7,5 Milligramm vor allem müde.“ Sein Gesichtsausdruck verrät Skepsis. Ich schlage ihm frei verkäufliche Medikamente oder Pflanzliches vor. „Gibt es nichts Stärkeres, das nicht abhängig macht?“, will er wissen. „Seit November steht der Wirkstoff Daridorexant zur Verfügung“, sage ich.

## Eine neue Wirkstoffklasse

„Das Präparat greift in den Orexin-Spiegel im Gehirn ein. Wir müssen nur prüfen, ob es sich mit Ihren anderen Medikamenten verträgt.“ Ein

Check der Akte zeigt, dass nichts dagegen spricht. „Es können in der ersten Zeit Halluzinationen entstehen. Auch eine kurze Schlafähmung ist selten möglich – Sie wachen auf und können sich einige Augenblicke nicht bewegen. Bitte nicht beunruhigt sein.“ Er möchte es versuchen. Wir fangen mit 50 Milligramm eine halbe Stunde vor der Schlafenszeit an. Es klappt. Nebenwirkungen treten nicht auf. Nach ein paar Tagen geht es meinem Patienten viel besser. Gemeinsam starten wir die Ursachensuche ...

**WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD**

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten Stand. Jede Woche neu!

### Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

**Dr. med. Dierk Heimann**

Postfach 23 00 63

55051 Mainz

Telefon: 0800 9863373

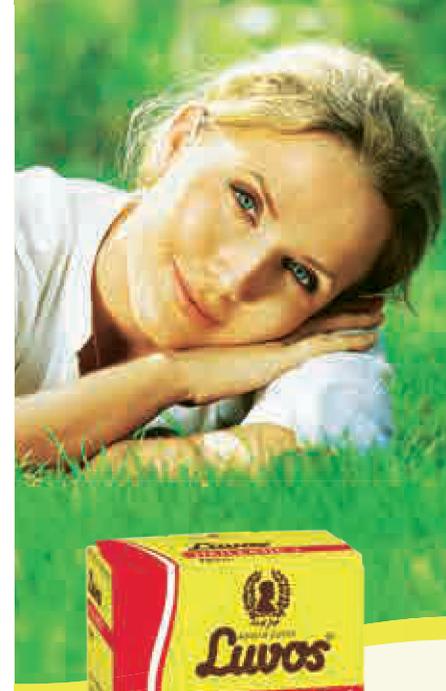
E-Mail-Adresse:

frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:

<http://www.hausarzt-kolumne.video>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



## ...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

**Luvos<sup>®</sup>**  
HEILERDE  
— 100 JAHRE —

[www.luvos.de](http://www.luvos.de)

Adolf Justs Luvos<sup>®</sup> Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.