

Juni 2023

# Canna-Kolumna

*Die Cannabisexpert:innen aus der Jägerstraße*

## Cannabinoide und Schlaf

Am 21. Juni findet der jährliche Aktionstag "Tag des Schlafs" statt. Er wurde ins Leben gerufen, um die Bedeutung des Schlafs für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu betonen. Der Tag des Schlafs soll das Bewusstsein für die Auswirkungen von Schlafstörungen und Schlafmangel auf die Gesundheit fördern und die Bedeutung gesunder Schlafgewohnheiten hervorheben. Aus diesem Anlass geht es in unserer Juni-Kolumne rund um das Thema Schlaf und wie Cannabinoide dabei eine Rolle spielen können.

### Schlafqualität

Es ist wichtig, auf eine gute Schlafqualität zu achten, da chronischer Schlafmangel oder schlechter Schlaf mit einer Reihe von gesundheitlichen Problemen verbunden sein können, wie z.B. erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Stimmungsschwankungen und verminderter kognitiver Funktion. Doch was bedeutet eigentlich Schlafqualität? Die Schlafqualität bezieht sich auf die Effizienz und die Zufriedenheit des Schlafs einer Person.

Es gibt verschiedene Faktoren, die diese beeinflussen können:

- 1. Schlafdauer:** Die empfohlene Schlafdauer für Erwachsene liegt in der Regel zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht. Eine angemessene Schlafdauer kann zu einer besseren Schlafqualität führen.
- 2. Schlafrhythmus:** Ein regelmäßiger Schlafrhythmus, bei dem man zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufwacht, kann die Schlafqualität verbessern. Der Körper gewöhnt sich an einen bestimmten Rhythmus und kann sich besser darauf einstellen.
- 3. Schlafumgebung:** Ein ruhiger, dunkler und gut belüfteter Schlafraum mit einer angenehmen Raumtemperatur kann die Schlafqualität verbessern. Ein bequemes Bett und eine geeignete Matratze sowie Kissen sind ebenfalls wichtig.
- 4. Schlafhygiene:** Eine gute Schlafhygiene umfasst Routinen und Gewohnheiten vor dem Schlafengehen, die den Schlaf fördern. Dazu gehören zum Beispiel das Vermeiden von Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen, Entspannungsübungen, das Vermeiden von Koffein und schweren Mahlzeiten am Abend und die Schaffung einer entspannten Atmosphäre.
- 5. Stress und Sorgen:** Stress und Sorgen können zu Schlafproblemen führen und die Schlafqualität beeinträchtigen. Es ist wichtig, Stressbewältigungstechniken zu erlernen und Strategien zu entwickeln, um den Geist vor dem Schlafengehen zu beruhigen.

## Schlafstörungen

Von Schlafstörungen spricht man, wenn Menschen über einen längeren Zeitraum schlechter, weniger oder unregelmäßiger schlafen als normal und die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden der Betroffenen am Tage dadurch spürbar beeinträchtigt werden.

Hier sind einige Beispiele der verschiedenen Arten von Schlafstörungen:

**1. Schlaflosigkeit:** Dies ist eine der häufigsten Schlafstörungen, bei der es schwierig ist, einzuschlafen, durchzuschlafen oder früh morgens aufzuwachen. Schlaflosigkeit kann durch Stress, Angst, Depressionen, Schmerzen oder bestimmte Medikamente verursacht werden.

**2. Schlafapnoe:** Bei dieser Störung kommt es zu wiederholten Atempausen während des Schlafs aufgrund von Blockaden oder Einschränkungen der Atemwege. Menschen mit Schlafapnoe können Schnarchen, laute Atemgeräusche und Tagesmüdigkeit aufweisen.

**3. Periodische Beinbewegungen im Schlaf (Restless-Legs-Syndrom):** Betroffene verspüren ein unangenehmes Kribbeln, Ziehen oder Stechen in den Beinen, was zu einem unwiderstehlichen Bewegungsdrang führt. Die Symptome treten häufig am Abend oder in der Nacht auf und können den Schlaf stören.

**4. Narkolepsie:** Dies ist eine neurologische Erkrankung, die zu übermäßiger Tages schläfrigkeit führt. Menschen mit Narkolepsie können unkontrollierbare Schlafanfälle während des Tages haben, plötzlichen Muskelverlust erleiden (Kataplexie) und Schlafparalyse erleben.

**5. Schlafwandeln:** Beim Schlafwandeln kommt es zu ungewöhnlichen Verhaltensweisen während des Schlafs, wie dem Aufstehen und Umherlaufen. Die Betroffenen können dabei desorientiert sein und Handlungen ausführen, die sie im wachen Zustand nicht tun würden.

**6. REM-Schlaf-Verhaltensstörung:** Bei dieser Störung fehlt die normale Lähmung der Muskeln während des REM-Schlafs, was zu einer Aktivierung und Umsetzung von Träumen führen kann. Dies kann zu gefährlichem Verhalten während des Schlafs führen, wie z.B. Schlagen, Treten oder aus dem Bett springen. REM steht für den englischen Begriff „Rapid Eye Movement“, übersetzt „schnelle Augenbewegung“.

Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben, darunter genetische Faktoren, hormonelle Veränderungen, psychische Erkrankungen, bestimmte Medikamente oder schlechte Schlafgewohnheiten. Bei anhaltenden Schlafproblemen ist es ratsam, einen Arzt / eine Ärztin aufzusuchen.

## Können Cannabinoide für die Behandlung von Schlafstörungen eingesetzt werden?

Das körpereigene Cannabinoidsystem (das sogenannte Endocannabinoid-System) ist an der Regulierung verschiedener körperlicher Prozesse beteiligt, unter anderem Schlaf. Cannabinoide könnten somit pharmakologisch bedeutsam für die Behandlung von Schlafstörungen sein.



*Es gibt Hinweise dafür, dass Cannabinoide in verschiedenen Darreichungsformen eine Rolle bei der Behandlung von Schlafstörungen spielen könnten, insbesondere bei solchen, die im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen auftreten. Cannabinoide könnten also potenziell durch die Symptomlinderung bei chronisch kranken Patient:innen indirekt zu einer Verbesserung des Schlafs führen.*

Die zwei bekanntesten Cannabinoide Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) haben vermutlich einen Einfluss auf die Einschlafzeit und reduzieren die Wahrscheinlichkeit des Aufwachens während des Schlafes. Auch die Dauer der Tiefschlafphase ist womöglich durch die Einnahme von Cannabinoiden verlängert und trägt dadurch zu erholsamem Schlaf bei. THC könnte eventuell die Dauer der REM-Schlafphasen verkürzen, und akute Effekte von THC können entspannend wirken und die kreisenden Gedanken reduzieren. Allerdings können hohe Dosen von THC potentiell zu einer Verschlechterung des Schlafes führen; die Einnahme von zu hohen Dosen an THC kann sich am Folgetag als Irritabilität und "Hangover" auswirken.

Die Forschung zu Cannabinoiden und Schlaf führt noch zu gemischten Ergebnissen; die Evidenz für die Routineanwendung von Cannabinoiden als wirksame und sichere Behandlungsoption für Schlafstörungen ist bislang unzureichend. Eine Cannabinoidtherapie bei Schlafstörungen gilt somit als individueller Therapieversuch. Ob eine Behandlung mit Cannabinoiden eine geeignete Option darstellt, kann der Arzt / die Ärztin evaluieren.

Wir halten Sie über die aktuellen Entwicklungen auf dem Laufenden – jeden Monat neu, hier beim Marktplatz der Gesundheit.

Bis zum nächsten Mal,  
Ihre Expert:innen aus der Jägerstraße!