

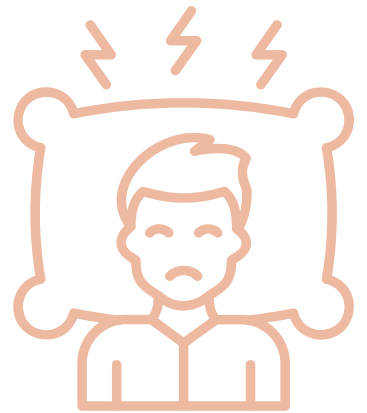
Schlaf

Medizinisches Cannabis bei Ein- und Durchschlafproblemen

Konzentrationsschwierigkeiten, anhaltende Müdigkeit und die Frage, ob es in dieser Nacht wohl funktionieren wird: Betroffene von **Schlafstörungen** leiden oft massiv unter den Auswirkungen dieser (Begleit-)Erkrankung. Sie erleben meist nicht nur eine verminderte Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe, sondern sind auch **gefährdeter für weitere Erkrankungen**. Medizinisches Cannabis kann eine effektive Therapieoption sein, Beschwerden lindern und die **Lebensqualität** von Patient:innen nachhaltig verbessern.

Ein Viertel der Erwachsenen...

...in Deutschland gibt an, unter Schlafproblemen zu leiden. Genannt werden dabei besonders **Insomnie** (Schlaflosigkeit) sowie **Hypersomnie** (ein erhöhtes Schlafbedürfnis). Tendenziell sind mehr Frauen als Männer betroffen, wobei die Ursachen bislang nicht genauer bestimmt werden konnten.¹



Bei **dauerhaftem Schlafmangel** steigt zudem das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen.²

Wussten Sie schon....?

Den Schlaf stören können unter anderem eine chronische Nierenschwäche, Schilddrüsen-, Herz- und Lungenerkrankungen.

Schlafprobleme können auch in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen stehen.



Schlafprobleme



Symptome:

Schlaflosigkeit, Probleme beim Ein- und Durchschlafen, Müdigkeit und Erschöpfung nach dem Aufwachen, Abgeschlagenheit sowie Antriebslosigkeit



Ursachen:

Bisher nicht eindeutig bestimmbar und erforscht, Ursachen können unter anderem im Bereich der Schlafhygiene oder auch in psychischen und organischen Erkrankungen gefunden werden



Konventionelle Therapie:

Medikamentöse Behandlung unter anderem mit Benzodiazepinen, Antidepressiva, Neuroleptika und "endogenen" Schlafsubstanzen wie L-Tryptophan und Melatonin

Wie kann medizinisches Cannabis helfen?*

Medizinisches Cannabis kann im Zuge der therapeutischen Anwendung zu einer **signifikanten Verbesserung der Symptome von Schlaflosigkeit** führen.

Dieser Effekt wurde in einer 2021 publizierten randomisierten, doppelblinden, Placebo-kontrollierten Studie bezüglich typischer Insomnie-Symptome wie **Einschlaf- und Durchschlafproblemen** untersucht und beobachtet.



*Ob eine Therapie mit medizinischem Cannabis infrage kommt oder nicht, muss stets vom/von der behandelnden Arzt/Ärztin gemeinsam mit dem/der Patienten/Patientin nach der persönlichen Vorstellung und unter Berücksichtigung aller medizinischen Voraussetzungen und medizinrechtlichen Vorgaben entschieden werden.

Quellen: [1] Robert Koch Institut, Statistisches Bundesamt, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Schlafstörungen, 2013; [2] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Tag des Schlafes, 2018. <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2018-06-19-tag-des-schlafes-2018bzga-gibt-tipps-fuer-eine-erholende-nachtruhe/>; Walsh, J. H., Maddison, K. J., Rankin, T., Murray, K., McArdle, N., Ree, M. J., Hillman, D. R., & Eastwood, P. R. (2021). Treating insomnia symptoms with medicinal cannabis: a randomized, crossover trial of the efficacy of a cannabinoid medicine compared with placebo. *Sleep*, 44(11), zsab149. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab149>