

FORSCHUNG pharma

Innere Balance



© ULTRA F / DigitalVision / Thinkstock

An Schlaf sollte man nie sparen, er stellt schließlich keine Zeitverschwendung dar. Trotzdem wird ihm in unserer Gesellschaft zu wenig Bedeutung beigemessen.

Unter Strom – Vor allem chronischer Stress und ein ständig erhöhter Leistungsdruck tragen zu Ein- und Durchschlafstörungen bei. Physiologisch zeigt sich dies durch einen dauerhaft erhöhten Cortisol-Spiegel und der gesteigerten Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin. Mit der Zeit können diese Neurotransmitter zu einer Dauererregung des Sympathikus führen, was neben einem erhöhten Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einer Immunschwäche auch mit einer Beeinträchtigung der psychischen Widerstandsfähigkeit einhergehen kann. Neben einer Beeinträchtigung des Schlafs und der Schlafqualität können sich demnach auch Depressionen entwickeln.

Eine randomisierte, Placebo-kontrollierte Doppelblindstudie untersuchte an 66 gesunden Probanden die Effektivität eines natürlichen Arzneistoffs während einer akuten Stresssituation (Trier Social Stress Test, TSST). Dazu wurden sowohl physiologische als auch biophysiological

Stressreaktionen (Plasmakonzentration der Neurotransmitter, Herzfrequenz, Selbstbeurteilung) der Probanden gemessen. Die Einnahme des Arzneimittels mit Auszügen aus Passionsblume, Hafer, Kaffeesamen und Baldrianwurzel in homöopathischer Potenz führte dabei zu einer signifikanten Senkung der stressinduzierten Cortisol- und Adrenalin-Spiegel und zeigte im Vergleich zu Placebo eine vergleichbare Sicherheit und Verträglichkeit. Die subjektive Stresswahrnehmung wurde dadurch jedoch nicht gesenkt.

Im Alltag benötigt der Körper eine gewisse Zeit, um sich zu erholen und nach einem stressigen Tag abzuschalten. Lässt man ihm dazu nicht die Möglichkeit, kann er sich nur schwer auf den Schlaf einstellen. Oft wird Schlaf als Zeichen von Schwäche interpretiert, das Nachmittagstief eher mit einem übermäßigen Coffein-Konsum als mit einem kurzen Schläfchen „therapiert“. Das Resultat: Der Körper ist im Dauerstress, findet keine Ruhe und reagiert mit Ein- und Durchschlafstörungen. Bei einer regelmäßigen Einnahme von dreimal täglich zwei Tabletten Nurexan® können Unruhe und Nervosität gemildert werden, wodurch der Körper die Möglichkeit erhält, zur Ruhe zu kommen und seinen normalen Rhythmus wiederzufinden. Aufgrund der signifikanten Senkung der Cortisol- und Adrenalin-Spiegel kann bereits die Einnahme von ein bis zwei Tabletten am späten Nachmittag zu einer Verbesserung von Schlafstörungen beitragen. Generell sollte man stressbedingten Schlafstörungen mit geeigneten Präventionsmaßnahmen entgegenreten: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichende Zeit für einen gesunden Schlaf. Auch ein aufgeräumter, gut gelüfteter Schlafraum mit angenehmen Textilien und gedimmter Beleuchtung übt eine entspannende Wirkung aus. Zusammengefasst wirken sich diese Maßnahmen langfristig nicht nur auf die Schlaf-, sondern auch auf die Lebensqualität aus. ■

QUELLE

Pressekonferenz zum „Tag der inneren Balance; Schlaf Dich gesund! Warum erholsamer Schlaf so wichtig ist.“ 6. September 2017, München.

Venostasin®

Venenleiden? Venostasin.

Effektive Hilfe mit der Rosskastanie.



- Reduziert venenwandschädigende Enzyme
- Dichtet die Venenwände ab
- Lindert Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen
- Reduziert die Beinschwellungen

www.venostasin.de

Venostasin® retard: *Wirkstoff:* Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. *Zusammensetzung:* 1 Hartkapsel, retardiert, enthält 240-290 mg Trockenextrakt aus Rosskastaniensamen (4,5-5,5:1), entsprechend 50 mg Triterpenglykoside, berechnet als wasserfreies Aescin; Auszugsmittel Ethanol 50 % (v/v). Sonstige Bestandteile: Dextrin, Copovidon, Gelatine, Talkum, Ammoniummethacrylat-Copolymer (Typ A und Typ B), Triethylcitrat, Natriumdodecylsulfat, Titandioxid, Eisen(II,III)-oxid, Indigocarmin, Chinolingelb, Eisen(III)-oxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O. *Anwendungsgebiete:* Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz) bei Erwachsenen, z. B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme. *Gegenanzeigen:* Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile. *Nebenwirkungen:* Gelegentlich Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Magen- und Darmbeschwerden (Schleimhautreizungen), Schwindel und Kopfschmerzen. Selten Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Juckreiz, Hautausschlag). Sehr selten schwerwiegende allergische Reaktionen (z. T. mit Blutungen), gynäkologische Zwischenblutungen, Tachykardie, Hypertonie. **Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen**

