



GUTER SCHLAF

Etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland zwischen 35 und 65 Jahren klagen über Schlafprobleme. Bei vielen sind Sorgen und Ängste und das ewige Grübeln die Ursache. Dagegen hilft ein Schlafmittel nur bedingt.

Regeneration – Schlafprobleme sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn Schlaf ist das wichtigste Reparaturprogramm des Menschen. Während wir schlafen, arbeitet unser Körper auf Hochtouren. Wenn wir ruhen, laufen zahlreiche wichtige körperliche und psychische Regenerations- und Reparaturmechanismen ab. Deshalb verbrauchen wir im Schlaf auch nur unwesentlich weniger Energie als im Wachzustand. Wer nicht ausreichend oder häufig schlecht schläft, steigert sein Bluthochdruck-, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Auch das Immunsystem leidet, wenn wir ein Schlafdefizit haben. Bereits zwei Stunden weniger Schlaf erhöhen das Erkältungsrisiko um gut ein Drittel. Chronische Schlafstörungen fördern zudem psychische Belastungen, Depressionen und Angststörungen. Schlaf hilft auch unserem Gedächtnis auf die Sprünge und er macht schlank, da im Schlaf das Hormon Leptin gebildet wird. Es hemmt das Auftreten von Hungergefühlen und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Fettstoffwechsels. Guter Schlaf ist daher in vielen Fällen tatsächlich die beste Medizin. Leider sind Schlafstörungen mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden und nehmen in unserer 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft immer weiter zu. Sechs bis zehn Prozent der Deutschen, so zeigen es verschiedene Studien, leiden an chronischen und behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. Ein weiteres Drittel schläft schlecht. Eine der häufigsten Ursachen von Schlafstörungen ist eine innere Fehlhaltung, beschreibt der Somnologe Dr. Hans-Günter Weeß während der Pressekonzferenz die Situation. Zu viele Menschen nähmen ihre Sorgen mit ins Bett und könnten das Gedankenkarussell nicht stoppen. Innere Unruhe, Anspannung und Stress aber sind Feinde des Schlafes. Die Mittel der ersten Wahl sind eine Verhaltensänderung und kog-

nitive Therapien. Rezeptpflichtige Medikamente sind mit Vorsicht einzusetzen und sollten nur über einen kurzen Zeitraum hinweg eingenommen werden, da sie nicht ohne Nebenwirkungen sind. Man geht davon aus, dass bis zu zwei Millionen Menschen in Deutschland von Schlafmitteln abhängig sind.

Eine natürliche Hilfestellung, wieder einen Weg zu Ruhe, mehr Gelassenheit und neuer Kraft zu finden, bietet Lasea® mit dem gut verträglichen speziellen Arzneilavendelöl Silexan®. Es macht nicht müde, ist also kein Schlafmittel im engeren Sinne, lindert jedoch innere Unruhe und kreisende Gedanken. Damit kann es – auch langfristig – den häufigsten Auslöser für Schlafprobleme beseitigen. Lasea® ist ein zugelassenes pflanzliches Arzneimittel und musste daher im Gegensatz zu traditionellen Phytopharmaka oder Nahrungsergänzungsmitteln seine Wirksamkeit und Unbedenklichkeit in umfangreichen Studien unter Beweis stellen. Über 15 Studien mit insgesamt mehr als 2500 Probanden bestätigen die Wirksamkeit. Da es nicht sedierend wirkt, gibt es auch keinen Hangover-Effekt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt, es besteht auch keine Gefahr einer Gewöhnung. ■

SB

QUELLE

„Schlafen wie ein Marmeladebrot? Schwein gehabt“, Online-Pressekonferenz Lasea® am 22. Februar 2022. Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co KG.

NEU! Die Innovation
von Basica®

BASICA® ENERGIE. EINZIGARTIG DURCH DAS DOPPEL-WIRK-PRINZIP

**Nutzen Sie die Umsatzchancen einer
starken und bewährten Apothekenmarke.**

**Überzeugen Sie bestehende und neue Kunden
mit dem innovativen Doppel-Wirk-Prinzip:**

- ① Unterstützt die Säure-Basen-Balance*
- ② Vitalisiert den Energiestoffwechsel**



BASICA® ENERGIE enthält *Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt beiträgt, sowie die **Vitamine B12, B6, B1, B2, Biotin und Kupfer für einen gesunden Energiestoffwechsel. Magnesium, Folsäure und Niacin helfen mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern. Pantothensäure trägt zum Erhalt der normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei.

basica.com