

FORSCHUNG

medizin

Schlafstörungen



© lenanet / iStock / Getty Images Plus

Schlechter Schlaf ist keine Befindlichkeitsstörung. Schlafstörungen sollten behandelt werden, um ernste Folgen zu vermeiden. Je früher, umso besser.

Therapieoption – Die Deutschen schlafen schlecht. Der DAK-Gesundheitsreport 2017 macht deutlich, wie schlecht: 80 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland klagen über Schlafstörungen. Das bedeutet, dass sich etwa 34 Millionen Menschen hierzulande irgendwie mit der fehlenden Nachtruhe arrangieren und dann mühsam durch den Tag kämpfen. Eine erholsame Nachtruhe ist jedoch lebensnotwendig, denn Schlaf ist ein aktiver Erholungsprozess des Körpers. Alle Organe, insbesondere das Gehirn, aber auch unser Immunsystem und der Hormonhaushalt brauchen genügend Schlaf um sich zu regenerieren und leistungsfähig zu bleiben. Dr. med. Gerald Müller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Naturheilverfahren beantwortete auf der Pressekonferenz die Frage, wie viel Schlaf der Mensch eigentlich braucht. „Es gibt individuelle Unterschiede. Studien zeigen aber, dass die optimale Schlafdauer bei rund sieben Stunden liegt.“ Wer langfristig nur sechs Stunden pro

Nacht schläft, weiß Müller, erhöht sein Sterblichkeitsrisiko bereits um 6 Prozent. Bei vier Stunden Schlaf steigt es sogar um bis zu 20 Prozent. Die Hauptursachen für den lebensverkürzenden Effekt sind die Auswirkungen auf Herz und Kreislauf. Schläft man zu kurz oder ist der Schlaf gestört, steigen Puls und Blutdruck, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt.

Als eine der wichtigsten Ursache für den schlechten Schlaf so vieler Menschen wird neben einschneidenden belastenden Erlebnissen die für viele Menschen fast schon normale permanente berufliche und oft auch private Überforderung angesehen. Die Reizüberflutung kann zur Überlastung des Nervensystems und damit zu innerer Unruhe und Angstgefühlen führen, da vermehrt erregende Botenstoffe ausgeschüttet werden. Beginnen kann es damit, dass es immer schwieriger wird, sich gedanklich von dem Druck zu lösen. Die Gedanken kreisen ständig um die Probleme, doch eine Lösung ist dadurch nicht in Sicht.

Lasea®, das hochdosiertes Lavendelöl aus dem Arzneilavendel (*Lavandula angustifolia*) enthält, bringt das Missverhältnis an erregenden und hemmenden Botenstoffen wieder ins Gleichgewicht. Dadurch kommen die Nervenzellen wieder zur Ruhe, die ständige Anspannung löst sich und die kreisenden Gedanken lassen nach. Jetzt kann sich der Schlaf verbessern und es ist wieder mehr Energie vorhanden, um die Herausforderungen des Tages zu meistern. Die Wirksamkeit von Lasea® wurde bisher in mehr als 15 klinischen Studien mit über 2500 Patienten untersucht. Das Präparat zeigte sich als wirksam ohne die typischen Nebenwirkungen chemisch-synthetischer Wirkstoffe. Die angstlösende Wirkung ist vergleichbar mit der Wirkung von 0,5 Milligramm (mg) Lorazepam oder 20 mg Paroxetin. Eine Weichkapsel Lasea® enthält 80 mg des durch Wasserdampfdestillation gewonnenen speziellen Lavendelöls Silexan®. ■

QUELLE

„Schlechter Schlaf ist keine Bagatelle“, Online-Pressekonferenz Lasea® vom 23. Juni 2020. Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG.

WIR HABEN WAS BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN.



Mal drückt der Magen, mal ist einem übel. Mal hat man Durchfall, mal klappt's mit der Verdauung gar nicht. Und manche plagt sogar ein Reizdarm. Was auch immer es für Magen-Darm-Beschwerden sind, Klinge Pharma hat als Spezialist die passende Hilfe, damit es Ihren Kunden besser geht.

KLINGE
PHARMA

Gemeinsam für Gesundheit.

Vomex A® Dragees 50 mg, überzogene Tabl.: **Wirkst.:** Dimenhydrinat. **Zusammensetz.:** 1 Dragee enthält 50 mg Dimenhydrinat. **Sonst. Bestandt.:** Mikrokrist. Cellulose, Lactose-Monohydrat, Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), hochdisp. Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Hypromellose, arabisches Gummi, Hyprolose, Talkum, Sucrose, Macrogol 6000, Calciumcarbonat, Titandioxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O, Eisen(III)-oxid, Carminsäure-Aluminiumsalze, Carnaubawachs, Bienenwachs. **Anwendungsgebiet:** Zur Prophylaxe u. symptomatischen Therapie v. Übelkeit u. Erbrechen unterschiedl. Genese, insbes. v. Kinetosen. **Hinweis:** Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung v. Zytostatika-induzierter Übelkeit u. Erbrechen nicht geeignet. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen d. Wirkstoff, andere Antihistaminika od. einen d. sonst. Bestandt., akuter Asthma-Anfall, Engwinkelglaukom, Phäochromozytom, Porphyrie, Prostatahyperplasie mit Restharnbildung, Krampfanfällen (Epilepsie, Eklampsie). Anwendung unter besonderer Vorsicht bei: eingeschränkter Leberfunktion, Herzrhythmus-störungen, Hypokaliämie, Hypomagnesiämie, Bradykardie, angeborenem langen QT-Syndrom od. klinisch signifikanten kardialen Störungen (insbes. koronare Herzkrankheit, Erregungsleitungsstörungen, Arrhythmien), Anwendung v. Arzneimitteln, d. QT-Intervall verlängern od. zu einer Hypokaliämie führen, chron. Atembeschwerden, Asthma, Pylorusstenose. **Nebenw.:** *Sehr häufig:* Somnolenz, Benommenheit, Schwindelgefühl, Muskelschwäche. *Häufig:* anticholin. Begleiterscheinungen, Magen-Darm-Beschwerden, Stimmungsschwankungen, paradoxe Reaktionen (wie Unruhe, Erregung, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Zittern), allergische Hautreaktionen, Lichtempfindlichkeit d. Haut, cholestat. Ikterus. *Häufigkeit nicht bekannt:* Blutzellschäden, Schlafstörungen, Medikamentenabhängigkeit. **Warnhinw.:** Enthält Lactose, Sucrose (Zucker). **Weitere Hinw.:** s. Fachinformation. Apotheekenpflichtig. **Stand:** 02/2019-1. Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland **Gelsectan®**, Medizinprodukt Kl. IIa, €€ 0476. Hersteller: Devintec SAGL, Via Berna 9, 6900 Lugano, Schweiz. Vertreiber Deutschland: Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland, Stand: Rev.01-02.