

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommiierte Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrcken, stundenlang die Decke anstarren. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was in der Woche noch bevorsteht. 5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

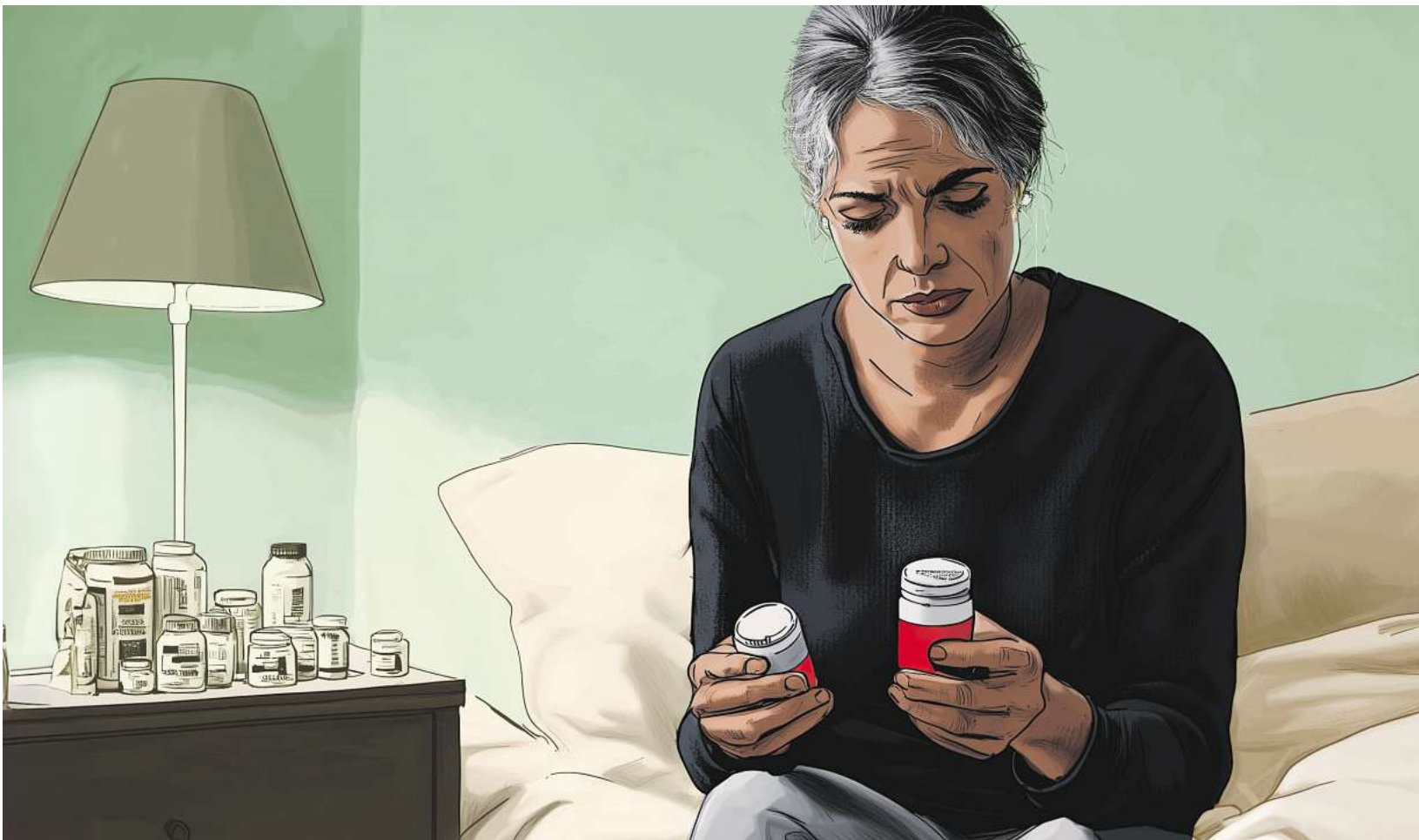
Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben: Die Leistungs- und Gedchtnisfhigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Man fühlt sich häufig gereizt, reagiert mitunter aggressiver. Ein Betroffener berichtete neulich: „Mittlerweile ist es belastend geworden. Mein Sozialleben leidet sehr unter der Schlaflosigkeit. Ich bin häufig gereizt, will mich kaum mehr mit Leuten treffen, weil ich keine Motivation mehr habe.“ Nicht selten sind Depressionen mit Schlafstörungen verknüpft.

Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen. Denn: Ausreichend und erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit!

Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht

Experten wissen: Selbst wenn man dank Schlafhilfen wieder gut einschlafen kann, bedeutet das noch nicht, dass man gut geschlafen hat. Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der



ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann. US-Forscher und -Forscherinnen haben in einem praxisnahen Experiment bewiesen: 1,2 Stunden mehr Schlaf pro Nacht führen zu einer um 270 Kilokalorien geringeren Energieaufnahme pro Tag.¹

Für eine echte Rückkehr zu erholsamen Nächten ist es Experten zufolge deshalb essenziell, den



natürlichen Schlafrhythmus nicht zu stören, die Tiefschlafphase zu bewahren und so das Durchschlafen zu unterstützen.

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzichten nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann. Das schreckt Betroffene selbstredend ab – sie suchen dann nach Alternativen.

Seit einiger Zeit gibt es neuartige, vermeintlich verträglichere Präparate mit Melatonin

auf dem Markt. Das Problem: Diese helfen lediglich beim Einschlafen, unterstützen jedoch nicht die wichtige Tiefschlafphase. Ganz im Gegenteil, immer mehr Betroffene berichten im Netz, dass Melatonin ihre Schlafqualität negativ beeinflusst. Experten weisen daher darauf hin, dass es noch nicht genügend Forschung zu den langfristigen Auswirkungen von Melatonin gibt, insbesondere wenn es über längere Zeiträume hinweg eingenommen wird.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Die gute Nachricht: Es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann.³ Seit über 65 Jahren

empfehlen Experten das Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1¹ in deutschen Apotheken. Es wirkt ganz natürlich und hat keinen Gewöhnungseffekt.

Und das Wichtigste: die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholtten Start in den Tag. Ohne Gewöhnungseffekt oder Abhängigkeitspotenzial sind die Dragees für eine längere Anwendungsdauer geeignet.

Eine Anwenderin berichtet von der vielversprechenden Wirkung ohne Gewöhnungseffekt: „Wenn das Kopfkino sich nicht abstellen lässt, nehme ich zwei Baldriparan Tabletten und weiß genau, nach ca. 30-40 min schlafe ich ohne Weiteres ein und wache ohne Nebenwirkungen auch wieder auf. Auch im Urlaub darf es nicht in der Hausapotheke fehlen. Besser als jede Schlaftablette und ohne jede Abhängigkeit. Empfehle ich in jedem Fall!“ (Lisa M.)
Unser Tipp: Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Mller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ⁴OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

SCHEIDENFLORA IM FOKUS

Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevlktet wird.¹

Sogenannte Mikrokulturenprparate versprechen

Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielzahl an Lactobacillusstmmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³

Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenprparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstmme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

Kijimea FloraCare ist deutschlandweit in Apotheken (PZN 19249311) und unter www.kijimea.de erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea FloraCare
(PZN 19249311)

www.kijimea.de



¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057>.
²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. Beneficial microbes, 10(5), 463–496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129>. • ³Vitamin B2 trgt zur Erhaltung normaler Schleimhute bei.