

Mehr Gelassenheit im Alltag

Millionen Menschen können von ungestörtem und erholsamem Schlaf nur träumen: Statt friedlich zu schlummern, kommen sie abends einfach nicht zur Ruhe, wälzen sich nachts unruhig im Bett hin und her oder sind schon nach wenigen Schlafstunden wieder wach. Bei einer repräsentativen Umfrage der Gesellschaft für Konsumgüterforschung (GfK) gaben 58 Prozent der deutschen Bevölkerung an, unter Schlafproblemen zu leiden. Keine Bagatelle, denn bekannt ist längst, dass anhaltend schlechter Schlaf sowohl die Gesundheit als auch die Lebensqualität beeinträchtigen kann.

Sieben bis neun Stunden Schlaf

So viel braucht der Mensch durchschnittlich, um sich nachts zu erholen. Während wir schlummern, verlangsamen sich Atmung und Herzschlag, Blutdruck sowie Körpertemperatur fallen ab, die Erregbarkeit des Nervensystems lässt nach. Der Organismus nutzt die nächtliche Pause nicht nur zum „Runterfahren“, sondern auch zur Regeneration. Denn während des Schlafs regt das Wachstumshormon die Erneuerung des Körpergewebes an. Gleichzeitig arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren.

Werden die körpereigenen Energiespeicher nachts nicht regelmäßig aufgefüllt, schwächt dies auf Dauer das Immunsystem, die Anfälligkeit für Infekte kann sich erhöhen. Langfristig kann Schlafmangel sogar das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Von durchwachten Nächten hervorgerufene Konzentrations- und Gedächtnisstörungen belasten überdies im Alltag, bleierne Müdigkeit trübt die Freude an sozialen Kontakten.

Nervosität raubt den Schlaf Mögliche Gründe für Ein- und Durchschlafprobleme gibt es viele. Oft sind es innere Unruhe und Nervosität, die uns am Tag aus der Balance bringen und uns nachts den Schlaf rauben. Immerhin 72 Prozent der von der GfK Befragten gaben an, von starker nervlicher Anspannung betroffen zu sein. Dieses Ergebnis ist nicht wirklich verwunderlich, denn unser moderner Alltag stellt selbst ein robustes Nervenkostüm auf die Probe. Da ist beispielsweise der ständige Zeitdruck, der vielen Menschen im Nacken sitzt: Das Arbeitspensum ist enorm, zu Hause warten die Kinder, Einkäufe müssen erledigt und der Haushalt auf Vordermann gebracht werden. Und obwohl man stets durch den Tag hetzt, bleibt nach Feierabend

häufig das unguete Gefühl, mal wieder nicht alles geschafft zu haben. Zur Belastung für die Nerven kann auch die moderne Dauerkommunikation via SMS, Telefon, Facebook & Co. werden – denn ständiger Input und Erreichbarkeit rund um die Uhr können uns überfordern und dazu beitragen, dass wir nervös werden und nicht mehr abschalten können. Daneben sind es oft auch persönliche Probleme – vom Kleinkrieg mit den Kollegen bis zum Ärger innerhalb der Familie, die Stress und innere Unruhe auslösen können. Nimmt man seine Sorgen abends mit ins Bett, laufen sie oft in einer schier endlosen Schleife immer wieder vor dem geistigen Auge ab. Verständlich, dass bei einem solchen „Kopfkino“ an Ruhe und Schlaf nicht mehr zu denken ist!

Das innere Gleichgewicht wiederfinden

Viele Kunden kommen mit Symptomen wie innerer Unruhe und daraus resultierenden Schlafstörungen in die Apotheke. Sie suchen nach natürlich wirksamen Mitteln, um am Tag wieder zur Ruhe zu finden und nachts besser schlafen zu können. Im ersten Schritt können Sie als PTA ein gut verträgliches Arzneimittel empfehlen, das Unruhezuständen schnell und effektiv entgegen

Nervosität und daraus resultierende Schlafstörungen weisen oft darauf hin, dass Körper und Psyche unter Hochspannung stehen. Gezielte Entspannungsstrategien und homöopathisch hergestellte Kombinationspräparate können helfen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden.



© Biologische Heilmittel Heel GmbH

wirkt, sodass es Betroffenen – im zweiten Schritt – auch wieder möglich wird, die eigentlichen Stressquellen aufzuspüren. Eine gut verträgliche Therapieoption ist ein homöopathisch hergestelltes Kombinationspräparat (z. B. Neurexan®) mit Wirkstoffen aus Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Hafer (*Avena sativa*), Kaffeesamen (*Coffea arabica*) und dem Zinksalz der Baldriansäure (*Zincum valerianicum*). Die einzelnen Bestandteile führen zu einer Verbesserung zahlreicher stressassoziiert Symptome: *Passiflora incarnata* wirkt regulierend auf das Nervensystem und hilft so gegen Unruhezustände und nervöse Schlaflosigkeit. *Avena sativa* kräftigt, stärkt und wirkt bei Überforderung. Verdünnte Auszüge aus *Coffea arabica* helfen dem Körper bei Nervosität und Schlafstörungen. *Zincum valerianicum* schließlich wirkt sowohl auf das zentrale als auch auf das periphere Nervensystem und wird klassischerweise bei nervösen Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt.

Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, dass Neurexan® auf natürliche Weise hilft, nervöse Unruhe zu vertreiben und in Folge zu besserem Schlaf verhilft, ohne dabei müde zu machen. Das heißt: Leistungsfähigkeit, Konzentration ▶

CHILL MAL!

So lautet der flapsige Rat vieler Jugendlicher, wenn sie ihren Mitmenschen empfehlen, „runterzukommen“ und das Leben etwas leichter zu nehmen. Doch „Entspann dich!“ ist leider viel einfacher gesagt als getan. Denn ist der Mensch erst einmal nervös und aus der Balance, gerät er schon wegen Kleinigkeiten in Rage und regt sich über alltägliche Probleme so sehr auf, dass sogar der Schlaf darunter leidet. Wer erst einmal in diesem Teufelskreis steckt, hat kaum noch eine Chance, auf Knopfdruck locker zu werden. Dabei stehen das vermeintliche Unvermögen und die tatsächliche Notwendigkeit gelassener zu werden in direktem Bezug zueinander: Je schwerer Entspannung fällt, desto dringender ist sie erforderlich.

Neurexan® /Tabletten – Zul.-Nr.: 16814.00.01. **Zus.:** 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. **Bestandt.:** *Passiflora incarnata* Dil. D2, *Avena sativa* Dil. D2, *Coffea arabica* Dil. D12, *Zincum isovalerianicum* Dil. D4 jew. 0,06 g. **Sonst. Bestandt.:** Magnesiumstearat, Lactose- Monohydrat. **Anw.geb.:** Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nerv. Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. **Gegenanz.:** Keine bekannt. **Nebenwirk.:** Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). **Warnhinweis:** Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. Stand: September 2010
Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr. Reckweg-Straße 2 - 4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de

Mischung – Zul.-Nr.: 16814.00.00. **Zus.:** **Wirkstoffe:** 100 g (= 104,7 ml; 1 ml = 19 Tropfen) enth.: *Passiflora incarnata* Dil. D2, *Avena sativa* Dil. D2, *Coffea arabica* Dil. D12, *Zincum isovalerianicum* Dil. D4 jew. 0,06 g. **Sonst. Bestandt.:** Ethanol 94% (m/m) 31,34 g HAB, Wasser, Gereinigtes 68,42 g Ph. Eur. **Anw.geb.:** Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Bei anhaltenden, unklaren o. wiederkehrenden Beschw. ist ein Arzt aufzusuchen. **Gegenanz.:** Keine bekannt. Siehe auch unter „Vorsichtsmaßn. f. d. Anwendg.“. **Vorsichtsmaßn. f. d. Anwendg.:** Wie alle Arzneimittel sollten auch homöopath. Arzneimittel während der Schwangerschaft u. Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Wenden Sie dieses Arzneimittel bei Kindern unter 12 Jahren wegen des Alkoholgehalts nur nach Rücksprache mit dem Arzt an. **Nebenwirk.:** Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). **Warnhinweise:** Enth. 36 Vol.-% Alkohol. Stand: September 2010
Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr. Reckweg-Straße 2 - 4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de

► und Fahrtüchtigkeit werden tagsüber nicht beeinträchtigt. Geben Sie Ihren Kunden bei der Abgabe auch folgenden Hinweis zu Anwendung und Dosierung: Drei Mal täglich eine Tablette unter der Zunge zergehen lassen. Bei akuter innerer Unruhe kann die Dosierung erhöht werden. Möglich ist es dann, alle halbe bis ganze Stunde eine Tablette einzunehmen – und das bis zu zwölf Mal täglich.

Ein wahres Wundermittel zum Stressabbau ist Bewegung. Egal ob es die regelmäßige Joggingrunde durch den Wald, das Training im Fitnessstudio, der Zumbakurs oder der abendliche Spaziergang um den Block ist: Bewegung ist ein nahezu idealer Ausgleich zum hektischen Alltag. Beansprucht der Mensch seinen Körper, so entspannt er sich und nimmt auch den Geist mit auf die Reise. Unsere Muskeln folgen dem biologischen Prinzip

gen machen. Auch Saunabesuche, Aromabäder oder ein Abendspaziergang können beim Relaxen helfen. Nicht zu empfehlen ist hingegen ein abendliches „Action-Programm“ wie etwa sehr anstrengender Ausdauersport, Nervenkitzel im Kino oder anspruchsvolle Denksportaufgaben. Für Menschen mit Einschlafproblemen empfiehlt es sich, immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. So stellt sich der Körper auf einen festen Rhythmus ein und man wird nach einiger Zeit von allein zur gewohnten Zeit schläfrig. Allerdings sollte man auch nicht zu Bett gehen, wenn man nicht müde ist. Und „zweckentfremden“ sollte man das Schlafzimmer ebenfalls nicht: Fernsehapparat, Mobiltelefon und Computer haben hier nichts zu suchen.

Auch äußere Faktoren spielen für erholsame Nächte eine wichtige Rolle. So etwa die Ernährung: Leicht sollte beispielsweise das Abendessen sein und spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden, auf Alkohol sollte man dabei am besten verzichten. Auch die Bedeutung der richtigen Schlafumgebung ist nicht zu unterschätzen. Dunkel, kühl und gut gelüftet sollte das Schlafzimmer sein. Weitere Tipps für besseren Schlaf finden Sie und Ihre Kunden online, beispielsweise unter www.entspannung-und-beruhigung.de.

Wichtig zu wissen: Vielen Ihrer Kunden wird es durch die Verbindung von natürlichem Kombinationsarzneimittel und „entschleunigtem“ Alltag gelingen, die innere Unruhe und daraus folgende Schlafstörungen dauerhaft zu vertreiben. Helfen allein diese Maßnahmen nicht, sollten Sie betroffenen Kunden unbedingt raten, einen Arzt aufzusuchen. Der Mediziner wird dem Problem auf den Grund gehen – beispielsweise durch Beobachtung des Schlafverlaufs in einem Schlaflabor. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*

SOFORTHILFE BEI STRESS!

- + **Durchatmen:** Ist man akut angespannt, hilft es oft, einige Minuten lang bewusst zu atmen. Wichtig dabei, dass der Brustkorb genügend Platz hat, um sich mit Luft zu füllen, die dann nach und nach langsam wieder ausgeatmet wird. Am besten funktioniert das Durchatmen im Stehen.
- + **Brüllen:** Wer unter Storm steht, neigt vielleicht dazu, zu fluchen, mit den Fingern zu trommeln oder ungeduldig mit den Knien zu wippen. Doch dadurch verschlimmert sich die Anspannung häufig noch mehr. Besser: Laut schreien – zumindest wenn man allein ist. Beim Brüllen atmet man aus, wodurch sich der Adrenalin Spiegel im Blut, der bei Stress und Anspannung steigt, wieder normalisiert. Zudem spannen sich beim kraftvollen Schreien Muskeln wie der Solarplexus in der Körpermitte an – um sich anschließend zu entspannen.
- + **Muskeln entspannen:** Entspannung funktioniert am leichtesten über die Muskulatur: Man setzt sich auf einen Stuhl, beide Füße stehen fest auf dem Boden. Dann legt man den Oberkörper so auf den Oberschenkeln ab, dass der Kopf dazwischen frei baumeln kann. Nach etwa einer Minute rollt man den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach oben bis zum aufrechten Sitzen.

Auf Anspannung folgt Entspannung Natürliche Komplexmittel können Stresssymptome wie Unruhe und Schlafstörungen zuverlässig lindern und so dazu beitragen, die innere Balance wiederzufinden. Der Stress selbst hingegen lässt sich nicht mit Medikamenten bekämpfen. Deshalb ist es auch wichtig, dass Ihre Kunden – im zweiten Schritt – dem Stress selbst ein „Schnippchen schlagen“. Unerlässlich ist es häufig, dem Alltag eine neue Struktur zu geben – und dabei vor allem für ein „gesundes“ Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung zu sorgen.

des Ausgleichs. Das bedeutet: Auf Anspannung und Anstrengung folgen immer Entspannung und Ruhe. Dieses Prinzip machen sich auch gezielte Entspannungstechniken wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Yoga zunutze. Beide Techniken führen langfristig zu mehr Gelassenheit.

Dem Schlaf auf die Sprünge helfen Um die Schlafqualität zu verbessern, haben sich abendliche Rituale zur Einstimmung auf die Nachtruhe bewährt: etwa eine Tasse Tee trinken, leise Musik hören oder Atemübun-

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel
ab Seite 68, notieren Sie
die Buchstaben der richtigen
Antworten auf einer Karte
und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort:

»Unruhe & Schlafstörungen«
Postfach 1180
65837 Sulzbach (Taunus)
Fax: 0 61 96/76 67-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
31. Mai 2012

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe
sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Aus-
schluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich
benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht
möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich
einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinn-
versands an die Biologische Heilmittel Heel GmbH weiter-
gegeben wird.



GEWINNSPIEL

Unruhe & Schlafstörungen

1. Welche Folgen können
anhaltende Schlafstörungen
unter anderem haben?

- A Erhöhte Infektanfälligkeit und Bluthochdruck.
- B Erhöhtes Demenzrisiko und Arthritis.
- C Erhöhte Vitamin-D-Spiegel und Osteoporose.



2. Um ein gesundes inneres Gleichgewicht zu erreichen,
sollte man ...

- A alle Stressquellen aus dem Leben verbannen.
- B jede Nacht neun Stunden schlafen.
- C für ein ausgeglichenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung sorgen.

3. Die Kombination welcher homöopathischer Substanzen
hat sich bei nervösen Unruhezuständen und Schlaf-
störungen bewährt?

- A Passiflora incarnata, Apis mellifica, Iberis amara, Sambucus nigra.
- B Passiflora incarnata, Avena sativa, Coffea arabica, Zincum valeranicum.
- C Passiflora incarnata, Agnus castus, Sepia, Galphimia glauca.

Das können Sie gewinnen

1. bis 10. PREIS:

Freuen Sie sich auf einen 25-Euro-Gutschein von
Douglas und gönnen Sie sich etwas Schönes aus den
Themenwelten Düfte, Parfum, Make-Up, Haarpflege,
Home oder Schmuck.

