

FORSCHUNG pharma

Besser schlafen



© demaerre / iStock / Getty Images Plus

Schlafen ist gesund, vor allem dann, wenn man körperlich und mental erholt aus dem Schlummerland erwacht. Doch es gibt viele Faktoren, die einen gesunden Schlaf belasten.

Schlechter Schlaf belastet – Am Ende seines Lebens hat man rund 24 Jahre verschlafen. War es überwiegend ein guter und gesunder Schlaf, war man dementsprechend auch ausgeglichen und erholt. Doch ein gesunder Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit, im Gegenteil. Viele Faktoren, wie Leistungsdruck im Job und privater Stress belasten den Körper und letztlich auch die Gesundheit. Mittlerweile leidet ein Viertel der deutschen Bevölkerung an Schlafstörungen. Dabei sind alle Altersgruppen betroffen. „Auch und gerade bei jüngeren Menschen haben Belastungssituationen deutlich zugenommen. Sie müssen immer performen, Leistung bringen, online sein“, erklärt Dr. Lennart Knaack, Schlafforscher in der Kölner Gemeinschaftspraxis Intersom.

Natürlich gibt es kein Patentrezept und nicht alle Menschen benötigen gleich viel Schlaf. Grob kann man es dennoch eingliedern. So sollten Menschen zwischen dem

20. und 60. Lebensjahr etwa sieben bis neun Stunden lang schlafen. Es können auch mal mehr oder weniger Stunden sein, solange dies nicht zu einem Dauerzustand wird. Denn dann wird es für die Betroffenen so langsam ungesund und die Wissenschaft spricht dann bereits von einer Schlafstörung. Neben organischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Herz-, Lungen- und Zuckererkrankungen, können bei übergewichtigen Menschen auch Atmungs- oder Beinbewegungsstörungen auftreten.

Ein weiterer wichtiger Faktor, der Schlafstörungen hervorruft, ist Stress. Vor allem bei jüngeren Menschen und in der Zeit der digitalen Innovationen sind die Anforderungen und die Belastungssituationen gestiegen. Die Folge ist dann nicht selten, dass falsch mit dem Thema Schlaf umgegangen wird und die Betroffenen unter einer inneren Unruhe leiden. Dies wiederum verschlechtert den Schlaf oder verhindert ihn sogar. Ein Teufelskreis, aus dem man sich befreien muss.

Neben nichtmedikamentöser Therapie, in der wir an Schlafverhalten und Schlafrhythmus arbeiten, sind Medikamente sehr hilfreich, die den Stresslevel und die innere Unruhe senken. Gerade pflanzliche Mittel auf der Basis von Lavendel, Baldrian, Passionsblume, Hopfen oder Melisse sind bei akuten Schlafstörungen zu empfehlen und sorgen in der Folge für einen erholsamen Schlaf. Das Präparat Lasea® lindert aufgrund des speziellen Lavendelöls innerhalb weniger Tage spürbar Anspannung und Nervosität. Bereits nach kurzer Zeit kann man besser ein- und durchschlafen, wacht erholt auf und ist somit auch leistungsfähiger. Im Gegensatz zu einer Vielzahl von Schlafmitteln, macht Lasea® nicht abhängig und tagsüber nicht müde. Zudem werden weder die Konzentrationsfähigkeit noch die Fahrtüchtigkeit eingeschränkt. Eine gute Möglichkeit, sein Leben ausgeglichen und normal weiterzuführen. ■

QUELLE

Pressekonferenz „Wer besser schläft, hat mehr vom Leben!“, 3. Juli 2018, Hamburg.

Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG

**Magnesium
ist nicht gleich
Magnesium.**

**Körperfreundliches
EXPRESS
MAGNESIUM**

Magnesium-Diasporal® 300 mg – das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt, nachhaltig
- Bei Magnesiummangel, der zu Muskelkrämpfen führen kann
- 24h Langzeiteffekt
- Nur 1x täglich

PZN:

10712457 (N1)

10712463 (N2)

10712486 (N3)

**Organisches
Magnesium
CITRAT**

