

„Ich kann nicht schlafen!“

Erholsamer Schlaf ist für die **Lebensqualität** von enormer Bedeutung. Wer nicht gut schläft, fühlt sich nicht nur tagsüber oft ausgelaugt und überfordert. Auch gesundheitlich haben Schlafstörungen früher oder später ihren Preis.



Schlaf ist lebenswichtig, denn der Körper regeneriert sich dabei. Gesunde erwachsene Menschen schlafen in der Regel etwa sieben Stunden innerhalb von 24 Stunden, gelingt dies nicht mehr, ist die Lebensqualität enorm beeinträchtigt. Häufig beginnen Schlafstörungen mit einem konkreten Ereignis wie Konflikten, Existenzängsten, dem Arbeitsplatzverlust, einer Trennung, einer Diagnose oder mit

in der REM (Rapid Eye Movement)-Phase ist die Aktivität erhöht, was sich durch eine beschleunigte Atmung, einen hohen Puls, einen gesteigerten Energieverbrauch, durch die Durchblutung der primären Geschlechtsorgane sowie durch die schnellen Augenbewegungen bemerkbar macht. Experten bezeichnen das REM-Stadium als paradoxe Phase, da man sich laut der Aktivität der Hirnströme näher am Wachsein als am Schlaf befindet.

findet im Elektroenzephalogramm (EEG) der Wechsel von Alpha- in Theta-Wellen statt. Nach und nach treten im EEG K-Komplexe, Schlafspindeln sowie weiterhin Theta-Wellen auf. In der extrem tiefen Phase des Deltaschlafs sind die Deltawellen, also langwellige Hirnströme, messbar.

In der ersten Nachthälfte trifft man vorwiegend auf Deltawellen, erst in der späteren Schlafphase dominiert der REM-Schlaf. Allerdings sind die Schlafphasen nie regelmäßig über die Nacht verteilt. Auch die Hormonkonzentration schwankt im Laufe der Nacht: So schüttet der Körper erst Wachstumshormone aus und drosselt die Freisetzung des Stresshormons Cortisol, während in der zweiten Nachthälfte die Cortisolkonzentration wieder ansteigt.

Gesundheitliche Folgen 264 Stunden war die bislang gemessene längste Zeit, die ein Mensch ohne Schlaf auskam. Der damals 17-jährige Randy Gardner hielt sich 1965 zugunsten einer Wissenschaftsveranstaltung solange wach. Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen und schließlich sogar Halluzinationen und Paranoia waren die Folgen. Da Schlafmangel sich negativ auf die Gesundheit auswirkt, nimmt das Guinness Buch keine Wachphasen-Rekorde mehr auf. Nicht umsonst gilt Schlafentzug als Foltermethode.

Eine Schlafstörung (Insomnie) vermindert die Lebensqualität enorm, da Betroffene nachts wach liegen und einfach nicht zur Ruhe kommen. Langfristig wirkt sich der Schlafmangel negativ auf die Gesundheit aus, da der Organismus nicht ausreichend regenerieren kann. Es gibt verschiedene Auslöser für

Schlafstörungen, wie etwa organische Erkrankungen (zum Beispiel Schmerz-, Herz- oder Schilddrüsenerkrankungen, Atmungsbeschwerden) oder psychische Belastungen (wie berufliche, soziale oder familiäre Konflikte). Auch hormonelle Veränderungen verursachen (beispielsweise bei Frauen in den Wechseljahren) eine Insomnie.

Ein weiterer Faktor, der bei der Entstehung von Schlafstörungen eine Rolle spielen kann, ist die Einnahme von Medikamenten. Sprechen Sie mit Kunden, die über Schlafstörungen klagen, am besten über die aktuelle Medikation. Diuretika vermindern die Schlafqualität, da Betroffene aufgrund des Harndrangs oft mehrfach nachts zur Toilette müssen. Wenn möglich sollten die Diuretika deshalb morgens eingenommen werden. In der Langzeitanwendung rufen Anticholinergika Schlafstörungen hervor, während orale Kontrazeptiva, Schilddrüsenhormone, einige Antidepressiva und Antibiotika, beta-Rezeptorenblocker oder bestimmte Erkältungspräparate (mit Coffein) den Einschlafprozess verzögern können.

Verschiedene Arten Menschen mit Schlafstörungen erwachen entweder frühmorgens vor dem Wecker, können abends nicht einschlafen oder liegen mitten in der Nacht wach – allen Formen ist gemeinsam, dass die Gesamtschlafzeit deutlich reduziert ist. Dysomnien kennzeichnen sich dadurch, dass die Dauer, Qualität sowie der Eintrittszeitpunkt des Schlafes verschoben sind, während Parasomnien mit Phänomenen wie Alpträumen oder Schlafwandeln assoziiert sind. Patienten mit Einschlafstörungen liegen mindestens

Schlafapnoe

Hierbei handelt es sich um eine spezielle Schlafstörung, bei der Betroffene nach Luft schnappen und ein lautes Schnarchen ausstoßen. Typisch sind Atempausen, sie treten häufiger als fünfmal stündlich auf und dauern länger als zehn Sekunden an. Oft bemerken Personen mit einer Schlafapnoe ihre Problematik nicht, sondern werden von ihrem Partner erst darauf hingewiesen. Begleitsymptome sind unter anderem Konzentrationsbeeinträchtigungen, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit sowie depressive Verstimmungen. Auf Dauer steigt der Blutdruck und das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen ist erhöht.

dem Tod einer geliebten Person. Betroffene können nicht einschlafen, wachen frühzeitig wieder auf und liegen in der Nacht stundenlang wach. Andere Menschen knirschen mit den Zähnen, leiden unter dem schnarchenden Partner oder schlafwandeln. Fakt ist, dass ein Schlafmangel, ganz gleich welcher Ursache, dauerhaft zu frühzeitiger Alterung, zu Dauerstress oder zu Stoffwechselstörungen führen kann.

Was passiert im Schlaf? Der Schlaf lässt sich in fünf Schlafphasen einteilen, wovon die meisten ruhig verlaufen. Nur

Phasen ohne REM-Aktivität nennt man non-REM-(NREM-) Phasen. In den non-REM-Stadien finden Zellreparaturen statt, denn im Sauerstoff-Stoffwechsel, der im Wachzustand aktiviert ist, kommt es in manchen Teilen des Gehirns (vor allem im Hirnstamm, Hippocampus und Hypothalamus) zu Schädigungen der Neuronen.

Wer einschlafen möchte, befindet sich zunächst in einem sehr leichten Schlaf. Die Hirnstromaktivität geht allmählich zurück. In der nächsten Phase, die sich ebenfalls durch einen sehr leichten Schlaf kennzeichnet,



eine halbe Stunde wach, bevor sie einschlafen, häufig benötigen sie mehrere Stunden. Wer nach höchstens sechs Stunden Schlaf bereits wieder wach ist, leidet unter Durchschlafstörungen. Beim Früherwachen sind Betroffene bereits ein bis zwei Stunden vor dem Klingeln des Weckers hellwach.

Wach geschnarcht Auch der Partner kann für die Schlafstörungen verantwortlich sein, wenn er von einer Rhonchopathie betroffen ist, also schnarcht. Zwar ist die Rhonchopathie für Betroffene meist gesundheitlich unbedenklich, zumindest solange sie keine Atemaussetzer haben, sie kann jedoch für den Mitschläfer zur Qual werden. Die Schlafgeräusche entstehen dadurch, dass der weiche Gaumen im Hals entspannt und den Atemraum im Rachen reduziert. Beim Einatmen geraten das Gaumenzäpfchen sowie der weiche Gaumen in Schwingungen und verursachen die Schnarchgeräusche. Eine Verbesserung der Rhonchopathie ist durch den Gebrauch von Nasenpflastern oder Mundschienen, durch eine Gewichtsreduktion, durch den Alkoholverzicht oder in Extremfällen durch operative Eingriffe möglich. Zuverlässige Erfolge versprechen die Maßnahmen allerdings nicht.

Diagnostik Der Arzt verschafft sich bei Patienten mit Insomnien einen ersten Eindruck, indem er die Anamnese erhebt, eine körperliche Untersuchung durchführt und eventuelle psychische Probleme abklärt. Es empfiehlt sich, dass Kunden ein Schlafstagebuch führen, um potenzielle Ursachen ihrer Schlafstörungen zu erkennen und auszuschalten. Leiden Betroffene unter schweren Formen der Insomnie, liefert die Diagnostik im Schlaflabor

wertvolle Hinweise. Genutzt werden verschiedene Verfahren wie eine Elektromyografie, ein Elektrokardiogramm, ein Elektroenzephalogramm, eine Elektrookulografie, Röntgenuntersuchungen, Kernspintomografien oder Blutbildkontrollen.

Therapie der Insomnie Die Behandlung der Schlafstörungen hängt von den zugrundeliegenden Ursachen ab. Sind psychische oder organische Auslöser für die Problematik verantwortlich, müssen diese behoben werden.

In der S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“ empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) als Basisintervention verschiedene Regeln zur Schlafhygiene, wie persönliche Einschlafrituale, die Vermeidung von Alkohol oder Coffein und den Verzicht auf schwere Mahlzeiten am Abend. Die erste Behandlungsoption für Erwachsene mit Insomnie ist die Durchführung einer kognitiven Verhaltenstherapie, bestehend aus Entspannungsverfahren, Rhythmusstrukturierung und kognitiven Techniken, wie dem Erkennen von Teufelskreisen oder dem Umstrukturieren von dysfunktionalen Gedankenkreisläufen.

Gute Nacht Es gibt pflanzliche und chemische, verschreibungspflichtige und nur apothekenpflichtige Schlafmittel. Chemische Schlafmittel sollten nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, da sie ein gewisses Suchtpotenzial bergen. Zudem sollten Sie Ihre Kunden darauf hinweisen, dass Fahrtüchtigkeit und Reaktionsfähigkeit unter Umständen auch am nächsten Tag noch eingeschränkt sind und die Teil- ▶

Was meine Haut reizt, reizt auch mich.

Bei akuten Hautentzündungen wie Ekzemen, Kontaktallergien oder schmerzhaftem Sonnenbrand hilft **Soventol® Cremogel 0,5%** kühlend wie ein Gel, pflegend wie eine Creme:

- sofort juckreizstillend
- effektiv entzündungshemmend

CremoGel
CoolDown
Effekt

Soventol®.
Hilft meiner Haut.



Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5% 5 mg/g Creme. Zusammensetzung: 1 g Creme enthält 5 mg Hydrocortisonacetat (Ph. Eur.). **Sonstige Bestandteile:** Gereinigtes Wasser, Propan-2-ol, Decyloleat, Macrogol 400, Isopropylmyristat (Ph. Eur.), dickflüssiges Paraffin, Carbopol 1382 Carbomer, Parfümöl, Ammoniak, Natriumedetat (Ph. Eur.). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von mäßig ausgeprägten geröteten, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen, bei denen schwach wirksame, niedrig konzentrierte Corticosteroide angezeigt sind. **Gegenanzeigen:** Bei Allergie gegen Hydrocortisonacetat (Ph. Eur.) oder einen der sonstigen Bestandteile; ohne ärztliche Verordnung bei Kindern unter 6 Jahren; bei bestimmten Hauterscheinungen (Syphilis, Hauttuberkulose); bei Virusinfektionen wie z.B. Windpocken, Herpes oder Gürtelrose; bei Hautreaktionen nach Impfungen; bei Akne vulgaris oder Akne nach Kortisonbehandlung (Steroid-Akne); bei Hautentzündungen in Mundnähe (periorale Dermatitis); bei entzündlicher Rötung des Gesichtes (Rosacea); im Bereich der Augen; auf offenen Wunden. **Nebenwirkungen:** Häufig kann unmittelbar nach dem Auftragen leichtes Brennen auftreten, das meist rasch verschwindet. Soventol® Hydrocortisonacetat 0,5% ist im Allgemeinen gut hautverträglich. Bei besonders empfindlichen Patienten können in sehr seltenen Fällen allergische Hautreaktionen (Überempfindlichkeitserscheinungen) auftreten. Nicht bekannt: Verschwommenes Sehen. **Warnhinweise:** Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren ohne ärztliche Verordnung. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn; 11/2017



© robertkuehne / iStock / Getty Images

Die Passionsblüte besticht nicht nur durch ihr Aussehen, sie hat auch eine spannungs- und angstlösende Wirkung, die beim Einschlafen helfen kann.

► nahme am Straßenverkehr daher mit Vorsicht zu genießen oder ausgeschlossen ist. Zu den klassischen Hypnotika aus der Gruppe der Benzodiazepinrezeptoragonisten zählen die Benzodiazepinhypnotika sowie die Z-Substanzen Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon. Sie unterstützen die Wirkung der Gamma-Aminobuttersäure (GABA), welche an den Nervenzellen des ZNS hemmend wirkt. Benzodiazepine verfügen über beruhigende, schlafanstoßende, krampf- und angstlösende Eigenschaften, sind gut verträglich und eignen sich gut zur Kurzzeitbehandlung. Zu den Begleiterscheinungen der

Anwendung zählen Gedächtnisstörungen, Verwirrheitszustände oder die sogenannte Rebound-Insomnie, bei welcher der Schlaf sich unter das Ausgangsniveau verschlechtert. Hohe Dosierungen sowie eine langfristige Anwendung führen im schlimmsten Fall zu Abhängigkeiten, daher wird der Arzt zunächst eine kleine Packungsgröße mit einer möglichst niedrigen Dosierung verordnen. Das Abhängigkeitspotenzial der Z-Substanzen Zopiclon, Eszopidon und Zolpidem ist etwas geringer als das der Benzodiazepine, dennoch sollten auch sie nicht dauerhaft eingenommen werden. Vorteil-

haft ist, dass die Z-Substanzen seltener Rebound-Insomnien verursachen. Die Wirkung der Arzneimittel tritt innerhalb von 30 Minuten ein, Betroffene sollten dann nicht mehr aktiv sein, um keine Stürze oder Unfälle zu riskieren. Klagen Kunden über Schlafstörungen und wünschen ein Medikament zur Selbstmedikation, eignen sich schwache bis mittelstarke Wirkstoffe, wie die nichtverschreibungspflichtigen Antihistaminika Diphenhydramin oder Doxylamin, die schlaffördernd wirken. Es ist wichtig, Kunden darauf hinzuweisen, dass die Wirkstoffe nur über einen kurzen Zeit-

raum von bis zu zwei Wochen zum Einsatz kommen sollten. Zu den verschreibungspflichtigen Antihistaminika gegen Ein- und Durchschlafstörungen gehören die Substanzen Hydroxyzin und Promethazin. Einige Antidepressiva, wie etwa Doxepin, verfügen über eine Zulassung bei Schlafstörungen, die im Zusammenhang mit einer Depression auftreten. Schlafanstoßend wirken die klassischen trizyklischen Antidepressiva wegen ihrer Verminderung der vegetativen Wirkung. Das trizyklische Antidepressivum Trimipramin wirkt angstlösend, schlaffördernd, beruhigend und stim-



POSIFORLID®

Das Konzept für gesunde Augenlider.

mungsaufhellend. Auch der Noradrenalinwiederaufnahmehemmer Mirtazapin unterstützt den Einschlafprozess, da er schlafanstoßend und antriebsmindernd wirkt. Im Off-Label-Modus werden auch niedrigpotente Antipsychotika angewendet, wenn die Insomnie psychisch oder organisch bedingt ist.

Früher wurden die beruhigend und schlaffördernd wirkenden Barbiturate verschrieben, die allerdings aufgrund ihres hohen Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzials nicht mehr verordnet werden. Die Substanz Chloralhydrat wird aufgrund ihres Suchtpotenzials kaum noch eingesetzt.

Pflanzlich oft erwünscht

Kunden fragen häufig nach pflanzlichen Alternativen, die schlafanstoßend wirken. Es gibt verschiedene Präparate, die bei Unruhe, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen helfen und in der Selbstmedikation angewendet werden. Hierzu zählen Extrakte aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut, Lavendelblüten, Johanniskraut oder Melissenblättern.

Altbewährt Baldrian (*Valeriana officinalis*) wird seit vielen Jahren bei Schlafstörungen eingesetzt und wirkt in Dosierungen von 400 bis 800 Milligramm schlaffördernd. Das Phytopharmakon besitzt kein Suchtpotenzial und überzeugt mit seiner entspannenden Wirkung. Zu den aktiven Inhaltsstoffen zählen ätherische Öle, Sesquiterpene, Iridoide, Valerensäure, Alkaloide, Lignane sowie Flavonoide. Die Substanzen beeinflussen vermutlich die Serotoninrezeptoren und den GABA-ergen Mechanismus, sodass es zu den gewünschten pharmakologischen

Effekten kommt. PTA und Apotheker können Kunden Baldrianextrakte in verschiedenen Darreichungsformen anbieten. Sie werden oft mit Extrakten aus anderen Heilpflanzen, wie Melissenblättern oder Hopfenzapfen, kombiniert. Ihre Kunden sollten Baldrian dreimal täglich (zur Beruhigung) oder zur Schlafförderung eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen.

Hopfen (*Humulus lupulus L.*) befindet sich in Teezubereitungen sowie in Kombinationspräparaten mit Melisse, Passionsblumenkraut oder Baldrian und hilft bei Einschlafstörungen, Unruhe und Angstzuständen. Die Pflanze ist der Familie der Hanfgewächse zuzuordnen und verfügt über bittere Phloroglucin-Derivate. Die weiblichen Blüten enthalten zusätzlich Harze, Gerbstoffe, ätherisches Öl sowie Flavonoide.

Die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) ist zur Therapie von nervösen Unruhezuständen sowie von vegetativ bedingten Befindlichkeitsstörungen geeignet. Vorteilhaft ist die entspannende und angstlösende Wirkung, wobei die Passionsblume weder müde noch abhängig macht. Vermutlich erfolgt die Wirkung am Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure (GABA), der einen hemmenden Neurotransmitter im Nervensystem darstellt. Der Effekt der Passionsblume ist auf ihre Flavonoide, Kohlenhydrate sowie ätherischen Öle zurückzuführen. Passionsblumenkraut ist als Tee oder in Form von verschiedenen Fertigarzneimitteln verfügbar, gegen nervös bedingte Einschlafstörungen wird es mit Melisse, Baldrian oder Hopfen kombiniert. *Passiflora incarnata* gibt es auch in Kombination mit Hafer (*Avena sativa*), Kaffeesamen (*Coffea arabica*) und ▶



NEU



Tägliche Lidrandhygiene und unterstützende Pflege bei Lidrandentzündung.

POSIFORLID® Augenspray

Mit dem einzigartigen Dreiklang aus Hyaluronsäure, Euphrasia und Salicylsäure für die tägliche Lidrandhygiene.

- Erleichtert das Entfernen von Ablagerungen auf Augenlidern und Wimpern
- Pflegt und beruhigt gereizte Augenlider
- Sehr gute Haut- und Augenverträglichkeit*
- Ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und Duftstoffen
- 6 Monate nach Anbruch verwendbar

* In klinischen Studien mit Probanden getestet (URSAPHARM, unveröffentlichte Daten von 05/2017).

www.posiforlid.de

 URSAPHARM

► dem Zinksalz der Baldriansäure (*Zincum valerianicum*) zur Behandlung von Nervosität und Schlafstörungen. Tagsüber fördert die Kombination die Gelassenheit, nachts beeinflusst sie den Schlaf positiv. Mit einer morgendlichen Müdigkeit oder Abgeschlagenheit ist nicht zu rechnen.

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) hilft gegen Unruhe, Angstzustände sowie gegen nervös bedingte Einschlafstörungen. Sie beeinflusst das Enzym

zustande. Zitronenmelisse enthält außerdem Bitterstoffe, Flavonoide, Mineralsalze und Gerbstoffe. Sie ist in verschiedenen Darreichungsformen (Entspannungsbad, Tee oder Fertigarzneimittel mit standardisiertem Melisseextrakt) erhältlich. Die Pflanze wird oft mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume und/oder Johanniskraut kombiniert. Melisse wirkt sich auch positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus, sodass die Pflanze eine sinnvolle Emp-

dar aus resultierenden Schlafstörungen ist Lavendel. Das Öl ist als Einreibung, Badezusatz oder zur innerlichen Anwendung verfügbar. Bis die Wirkung eintritt, können, wie bei den anderen Heilpflanzen auch, einige Tage vergehen. Durch die Behandlung mit Lavendel werden weniger aktivierende Botenstoffe freigesetzt, sodass das Schlafen leichter fällt. Es treten keine gravierenden Nebenwirkungen auf, auch Hangover-Effekte, Müdigkeit oder eine Aufmerksamkeitsverminderung sind nicht zu erwarten. Anwender schlafen besser ein und durch, am Tage fühlen sie sich erholt und sind leistungsfähig. Lavendelöl zur innerlichen Anwendung eignet sich für Personen ab dem 18. Lebensjahr und ist bei jüngeren Menschen, Schwangeren und Stillenden kontraindiziert.

Eine weitere Alternative, nach der Kunden häufig fragen, sind homöopathische oder anthroposophische Produkte. So kombiniert ein homöopathisches Kombinationsmittel beispielsweise *Cimicifuga D3*, *Cocculus D4*, *Cypripedium pubescens D4*, *Ignatia D6*, *Lilium tigrinum D6*, *Passiflora incarnata D3*, *Platinum metallicum D8*, *Valeriana D2* und *Zincum valerianicum D3*. Bekannt und bewährt ist auch die Kombination aus *Avena sativa D2*, *Coffea arabica D12*, *Passiflora incarnata D2* und *Zincum isovalerianicum D4*. Ein bekanntes anthroposophisches Mittel enthält die Kombination aus potenziertem Gold (*Aurum metallicum praeeparatum D10*) sowie den Mineralien *Kalium phosphoricum D6* und *Ferrum-Quarz D2*. Das Präparat stärkt die Nerven und den Organismus, da die Inhaltsstoffe das seelische Gleichgewicht bei nervöser Erschöpfung und stressbedingter Unruhe wiederherstellen.

Körpereigenes Melatonin Bei Dunkelheit schüttet die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin aus, welches den Schlafrhythmus steuert. Melatonin wird aus Serotonin gebildet, die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan ist wiederum eine Vorstufe des Serotonins. Man schreibt den Melatonin-Produkten eine natürliche Wirkung zu, da sie das körpereigene Hormon ersetzen, dessen Produktion gerade im Alter nachlässt. Zum einen gibt es Melatonin-Sprays, welche die nächtliche Schlafbereitschaft fördern. Zum anderen gibt es Melatonin-Kapseln oder Lutschprodukte zur oralen Einnahme. Melatonin-Präparate, die nicht mehr als ein Milligramm Melatonin enthalten, gelten als diätetische Lebensmittel und sind rezeptfrei erhältlich, während melatoninhaltige Arzneimittel verschreibungspflichtig sind. ■

*Martina Görz,
PTA, M. Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*

Beratungstipps

Geben Sie Ihren schlaflosen Kunden Tipps, wie sie ihre Schlafqualität verbessern können:

- + Geregelte Schlafzeiten sind wichtig. Es ist nicht sinnvoll, abends besonders früh ins Bett zu gehen, um etwa Schlaf nachzuholen.
- + Zudem braucht man optimale Schlafbedingungen. Hierzu zählt ein dunkles und wohltemperiertes (ideal sind 18 °C) Schlafzimmer, welches dazu von Lärm oder störenden Geräuschen abgeschottet ist. Die Matratze sollte an das Körpergewicht angepasst und bequem sein.
- + Auf anregende Getränke wie Kaffee, Cola oder Energy Drinks ist bereits einige Stunden vor dem gewünschten Einschlafzeitpunkt zu verzichten.
- + Aktivitäten, die tagsüber stattfinden (beispielsweise Sport), powern den Körper aus, sodass man abends müde ist.
- + Außerdem können Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Meditation oder Yoga dabei helfen, Stress zu reduzieren.
- + Betroffene mit Schlafstörungen sollten abends schwer verdauliche oder stark gewürzte Speisen vermeiden.
- + Abendliche Rituale, wie das Lesen eines entspannenden Buches oder das gemütliche Trinken eines Tees, unterstützen den Einschlafprozess.
- + Sind diese Maßnahmen nicht erfolgreich, sollten Sie Ihren Kunden zu einem Arztbesuch raten.

GABA-Transaminase, welches den Neurotransmitter GABA normalerweise abbaut. Dadurch kommt die beruhigende Wirkung auf den Organismus

fehlung bei Kunden darstellt, die unter entsprechenden Beschwerden leiden.

Eine beliebte Heilpflanze bei ängstlicher Verstimmung und

Leerseite wg.
Wandausdruck