

Wissen

Insomnie



© Ana Blazic Pavlovic / fotolia.com

Schlaf ist Grundvoraussetzung nicht nur für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit.

Mehr Gelassenheit – Schlaf ist keinesfalls vergeudete Zeit, auch kein einfacher Ruhezustand. Vielmehr ist das Gehirn während dieser Zeit hochaktiv, was sich zum Beispiel anhand seines Energieumsatzes messen lässt. Nicht die Schlafdauer ist ausschlaggebend; für die Erholungsfunktion des Schlafs ist vor allem der Tiefschlafanteil verantwortlich.

Nur im Tiefschlaf wird zum Beispiel das Wachstumshormon ausgeschüttet. Dieser Stoff wird das ganze Leben lang benötigt: für Wundheilung, Zellerneuerung von Haut und Haaren und Muskelkraft. Fehlt er, schwindet auf Dauer Muskelmasse, wird Fettgewebe vermehrt und steigen die Cholesterinwerte; die Haut wird dünner. Fehlender Schlaf macht deutlich stärker anfällig für Infektionen, da der Tiefschlaf auch für die Regeneration des Immunsystems wichtig ist. Außerdem kommt ihm eine Funktion im Rahmen des Lernens zu: Neues Wissen

wird zwar nur im Wachzustand aufgenommen, zur Festigung des Lerninhalts trägt aber der Schlaf bei. Durchschlafstörungen sind in den meisten Fällen Wiedereinschlafstörungen: Betroffene sorgen sich beim nächtlichen Erwachen, nicht rasch genug wieder einschlafen zu können – und setzen sich so selbst unter Druck, der sie wiederum länger wach hält. Vielen hilft allein schon die Information, dass regelmäßiges Erwachen in der Nacht völlig normal ist. Sie können dann gelassener mit diesen Phasen umgehen.

Bei weitem die häufigsten Ursachen für gestörten Schlaf sind Schmerz, Grübeln, Stress und Angst. Schon einfache Maßnahmen der „Schlafhygiene“ können manchmal helfen. Hierzu gehören Entspannung vor dem Zubett-Gehen (den Tag „loslassen“), nicht zu spät oder schwer zu Abend essen, für gutes Klima im Schlafzimmer sorgen (am besten um 18 °C und gut gelüftet) sowie möglichst regelmäßige Schlafzeiten.

Geht es nicht ohne ein Medikament, so sollte nach Möglichkeit eines gewählt werden, das rasch und ausreichend stark wirkt, ohne das physiologische Schlafprofil zu beeinträchtigen. Eine gute Option ist die Einnahme einer Wirkstoffkombination aus Passionsblumenextrakt, Hafer, Auszügen aus Kaffeesamen und dem Zinksalz der Baldriansäure: Sie bekämpft wirksam nervöse Unruhezustände, ohne müde zu machen. Die Entspannung und beruhigende Wirkung, die damit am Tag erzielt wird, verhilft nachts zu besserem Schlaf. Im Resultat befreit diese Medikation oft von erheblichem Leidensdruck.

Die gut verträgliche Kombination, mit der es gelingt, die innere Balance wiederherzustellen, hat kein Abhängigkeitspotenzial; sie führt nicht zu herabgesetzter Konzentration und beeinträchtigt nicht die Fahrtauglichkeit. ■

QUELLE

Pressekonferenz „Neurexan® – Tag der inneren Balance. Der Schlaf der Frauen. Wege zu mehr Gelassenheit und gesundem Schlaf.“
3. September 2014, München,
Veranstalter: Biologische Heilmittel Heel GmbH.