

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Gute Nacht Deutschland!

So finden Sie zurück in den Schlaf

Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen, wachen nachts auf und sind am Morgen zermüht – Schlafstörungen sind zur wahren Volkskrankheit geworden. Kein Wunder, dass Schlaf-Apps, Melatoninprodukte oder klassische Schlafmittel derzeit boomen. Doch ausgerechnet eine Heilpflanze, die schon im 18. Jahrhundert als wirksames Schlafmittel galt, schenkt heute Millionen Deutschen Nacht für Nacht einen erholsamen Schlaf.

Ausgerechnet die historisch viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, in der Fachwelt *Valeriana officinalis* genannt, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürenden Schlafprobleme. Arzneilich wirksam und hoch dosiert aufbereitet ist dieses natürliche Schlafelixier seit über 65 Jahren in dem Arzneimittel namens Baldriparan in deutschen Apotheken erhältlich, dem bis heute meistverkauften pflanzlichen Schlafmittel in der Apotheke. Was ist dran an dem natürlichen Schlafmittelliebhaber der Deutschen und warum begeistert er Schlafexperten bis heute in der vielfältigen Wirkung?

Bevor wir das erläutern, muss man erst die Auslöser und Folgen von Schlafstörungen besser verstehen.

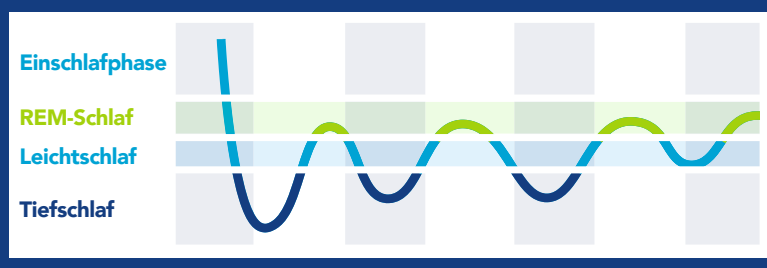
Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede



Erholsame Nächte dank Tiefschlafphase

Während der Nacht durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen wie z. B. die REM-Phase, in der wir träumen, oder die Leichtschlafphase. Entscheidend für unsere Regeneration ist aber die Tiefschlafphase. Chemisch-synthetische Schlafmittel reduzieren meist den Tiefschlaf. Baldriparan hingegen bewahrt diese wichtige Phase der Erholung.



Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Wenn sich die Gedanken überschlagen und das Nervenkostüm gereizt ist, ist an einen erholsamen Schlaf nicht zu denken. Laut DAK-Gesundheitsreport leiden etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen unter Schlafstörungen.¹ Zudem haben fast 20 Prozent der 18- bis 31-jährigen Ein- und Durchschlafprobleme, bei Kindern im Schulalter liegt die Häufigkeit sogar noch darüber.²

Experten raten dazu, anhaltende Schlafstörungen ernst zu nehmen und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Denn nicht nur, dass immer wieder auftretende Schlafstörungen eine enorme Belastung im Alltag darstellen – Betroffene kämpfen häufig mit andauernder Müdigkeit oder Erschöpfung, sind am Tag gereizt und unkonzentriert und weisen oft auch äußerliche Symptome wie fahle Haut oder tiefe Augenringe auf. Andauernder Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder

psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können. Die American Heart Association listet gesunden Schlaf in einer aktuellen Publikation sogar als eine der acht essenziellen Komponenten für die Herzgesundheit auf.³

Warum die Schlafdauer alleine nicht entscheidend ist

Experten wissen: Selbst eine durchgeschlafene Nacht bedeutet noch nicht, dass man frisch und erholt in den nächsten Tag startet. Denn selbst wenn Betroffene denken, sie können „nur“ schlecht einschlafen, zeigt sich im Schlaflabor meist etwas anderes: Wer morgens wie gerädert aufwacht, hatte nachts keine erholsame Tiefschlafphase.

Es kommt also nicht nur auf die verbrachte Zeit im Bett, sondern vor allem auf die Schlafqualität an. Maßgeblich für ein ausgeruhtes Gefühl am nächsten Tag ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen kommt unser Körper wirklich zur Ruhe. Insbesondere die Tiefschlafphase zu Beginn der Nacht ist wertvoll. Ist diese nicht ausreichend lang, fühlt man sich am nächsten Morgen nicht selten trotzdem wie gerädert!

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 erste klassische Hilfe, die Betroffene oft wählen, sind chemisch-synthetische Schlafmittel. Doch diejenigen, die zu diesen Präparaten als schnelle Einschlafhilfe greifen, stellen häufig fest: Eine langfristige Lösung kann dies kaum sein. Denn zum einen reduzieren chemisch-synthetische Schlafmittel meist den Tiefschlaf, worunter die Schlafqualität enorm leiden kann. Betroffene kämpfen dann meist mit Müdigkeit am Folgetag. Zum anderen gewöhnt sich unser Körper häufig an viele Präparate, sodass ihre Wirkung mit der Zeit nachlässt.

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich also umfassend mit der historisch **bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt. Schließlich gelang ihnen der große Erfolg: Sie extrahierten einen hoch dosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller hoher Dosierung im Arzneimittel **Baldriparan** auf. So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei**

beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt. Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.⁵ Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag. Auch Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* aus der Apotheke:

„Ich hasse es, wenn ich müde bin, aber das Gehirn weiterquatscht. Eine Schlaftablette ist mir zu viel Chemie, also habe ich es mit Baldriparan – Stark für die Nacht probiert. Und es funktioniert bei mir. Nach der Einnahme 1 Tablette habe ich das Gefühl, im Oberstübchen wird es ruhig und ich finde schnell in den Schlaf. Am nächsten Morgen bin ich fit.“

Tipp: Schlafstörungen sind häufig ein wiederkehrendes Thema. Viele Leute kaufen daher gleich drei Packungen Baldriparan, damit sie nicht Gefahr laufen, bei einem Ausverkauf die Anwendung nicht fortsetzen zu können. Hier können Sie bequem die Verfügbarkeit in den Online-Apotheken prüfen: Einfach einscannen und bestellen!



Was hilft? Das sagt Stiftung Warentest

Seit einiger Zeit werden auch neuartige Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin in Form von Kapseln, Gummibärchen oder Sprays als Einschlafhilfe immer beliebter. Laut einem aktuellen Test der Stiftung Warentest sind „die

zu erwartenden Effekte“ von Melatonin bei Schlafstörungen jedoch „gering“, weshalb die Einnahme nicht grundsätzlich zu empfehlen ist.⁴ Zwar gibt es laut Stiftung Warentest Hinweise darauf, dass Mittel mit Melatonin bei Einschlafstörungen, bedingt

durch einen Melatonin-Mangel, unterstützend beim Einschlafen helfen, allerdings nur in geringem Maße. Auch die Einschlafzeit verkürzt sich nur wenig. Gleichzeitig kann Melatonin nichts gegen das Hauptproblem Durchschlafen ausrichten.

¹Marschall, J. et al. (März 2017): Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten. Update: Schlafstörungen. DAK-Gesundheitsreport 2017, in: Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (Band 16) • ²Kolip, P.; Kuhnert, R.; Saß, A.-K. (08.06.2022): Soziale, gesundheitliche und umweltbedingte Einflussfaktoren auf Schlafprobleme von Heranwachsenden und jungen Erwachsenen, Journal of Health Monitoring, 2022, 7(52) DOI 10.25646/3878; Robert Koch-Institut, Berlin • ³Lloyd-Jones, Donald M. et al. (Juni 2022): Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association; Circulation, 2022, 146:e18–e43 • ⁴Medikamente im Test: Hormon Melatonin, Stiftung Warentest, 15.09.2022, [shorturl.at/enptA](https://www.stiftung-warentest.de/medikamente-im-test/hormon-melatonin), zuletzt abgerufen am 22.09.2022 • ⁵bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 12/2022 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

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 Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen

Natürliches Schmerzgel überzeugt bei Knieschmerzen



Oft sind rheumatische Erkrankungen oder Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen Gründe für Gelenkschmerzen.

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL: Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff T. quercifolium!

Stark bei Schmerzen

T. quercifolium wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Im



„Das erste Gel, das mir bei meinem Knieleiden hilft.“

(Helga B.)

Gegensatz zu vielen Gelen, die chemische Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen enthalten, bietet Rubaxx Schmerzgel somit wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich

gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel

(PZN 16758756)



www.rubaxx.de