

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Der Blick auf die Uhr verrät: Es ist zwei Uhr morgens. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Stress statt Schlaf dominiert die Nacht – und das, obwohl sieben Stunden Nachtruhe in der Regel die ideale Schlafdauer für Menschen mittleren und hohen Alters sind. Doch chronischer Schlafmangel rächt sich!

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Man fühlt sich häufig gereizt, reagiert mitunter aggressiver. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, um sich über die eigene Schlafdauer und -qualität genauer Gedanken zu machen.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung verschiedener Hormone, die z. B. den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit

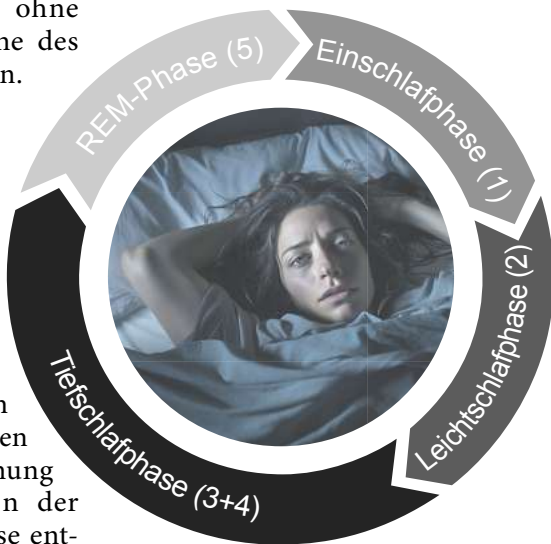


und den Stoffwechsel steuern. Doch um sicherzustellen, dass wir wirklich ausgeruht aufwachen, ist es von entscheidender Bedeutung, dass die verschiedenen Schlafphasen ohne Störungen im wahrsten Sinne des Wortes „durchschlafen“ werden.

Die verschiedenen Schlafphasen und ihre Bedeutung

Es kommt also nicht nur auf die verbrachte Zeit im Bett, sondern vor allem auf die Schlafqualität an. Ein Schlafzyklus beginnt mit der Einschlafphase, in der wir in eine Art Dämmerzustand gleiten und in der sich Puls und Atmung allmählich verlangsamen. In der sogenannten Leichtschlafphase entspannen sich die Muskeln und das „eigentliche“ Schlafen beginnt. Mit der 3. Phase fängt der so wichtige Tiefschlaf an, in dem wir äußere Reize kaum mehr wahrnehmen. Der ganze Körper entspannt und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Danach wechselt der Körper in den Zustand des Träumens, der uns hilft, Eindrücke und Informationen des Tages zu verarbeiten – und die Phasen wiederholen sich erneut. Doch die große Herausforderung von Millionen

Menschen mit Schlafstörungen: Wie schaffe ich es überhaupt, problemlos ein- und durchzuschlafen?



Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Es ist kein Geheimnis, dass Schlaf in unserer modernen, hektischen Welt oft eine Herausforderung darstellt. Viele von uns haben bereits Schlaf-Apps oder Melatonin-Produkte ausprobiert, nur um festzustellen, dass sie nicht den erhofften Erfolg bringen. Auf der anderen Seite zögern viele Menschen, auf chemisch-synthetische Schlafmittel zurückzugreifen, da sie oft den so wichtigen Tiefschlaf reduzieren und zu Abhängigkeits-

problemen führen können. Immer mehr Deutsche besinnen sich daher zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Fördert
nicht nur das
Ein-, sondern
auch das
Durchschlafen¹



- keine Schläfrigkeit am Folgetag
- macht nicht abhängig
- wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- mit hochdosiertem Baldrian(wurzel-extrakt)



Baldriparan®
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:
PZN 00499175

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Geplagt von Gelenkschmerzen?

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!



Millionen Deutsche leiden immer wieder unter rheumatischen Gelenkschmerzen. Vor allem Knie, Hüfte oder Schultern bereiten vielen Probleme. Forscher suchten deshalb nach einer Lösung, die solche Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandelt. Mit Erfolg! Der spezielle Wirkstoff Rhus toxicodendron erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen und ist dabei gut verträglich. Sogar bei

Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Wissenschaftler bereiteten den Wirkstoff in einer flüssigen Darreichungsform auf (Rubaxx Tropfen). Er wird somit direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Ein weiterer Vorteil

der Tropfen: Betroffene können Rubaxx je nach Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Gute Verträglichkeit

Die Arzneitropfen sind gut verträglich und schlagen nicht auf den Magen. Schwere Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht. Rubaxx ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing