

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

## Renommierete Experten warnen:

# Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

Viele Menschen mit Schlafproblemen setzen ihre Hoffnung in Medikamente – und fürchten diese zugleich. Doch das kann zum Problem werden, bestätigen Schlafexperten, denn die Folgen von andauernden Schlafstörungen können langanhaltende Gesundheitsprobleme nach sich ziehen. Über diese Problematik wird inzwischen auch in großen deutschen Tageszeitungen diskutiert. Trotz allem muss man im Bereich Schlafmittel unterscheiden, denn nicht alle Schlafmittel sind gleich.

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken, stundenlang die Decke anstarren. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was in der Woche noch bevorsteht. 5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

### Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben: 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 von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Grün-



de also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen. Denn: Ausreichend und erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit!

### Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht

Selbst wenn man dank Schlafhilfen wieder gut einschlafen kann, bedeutet das noch nicht, dass man gut geschlafen hat. Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs.

Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt

der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone



das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfal-

lenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.<sup>1</sup>

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 Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann. Das schreckt Betroffene selbstredend ab – sie suchen dann nach Alternativen.

### Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann<sup>3</sup>: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1\* in deutschen Apotheken. Es wirkt ganz natürlich und hat keinen Gewöhnungseffekt.

Und das Wichtigste: die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.<sup>3</sup> Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag. Ohne Gewöhnungseffekt oder Abhängigkeitspotenzial sind die Dragees für eine längere Anwendungsdauer geeignet.

**Unser Tipp:** Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

\*ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (letzten abgerufen am 26.09.2023) • <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • <sup>3</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • \*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSP GmbH, 92166 Gräfenläng

## Mehr als ein Trend: Das Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

Was Sie über den Trendstoff wissen sollten und warum er Anwender begeistert



Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa wird auf

5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol) macht CBD weder „high“ noch abhängig.

### Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit

den vielfältigen Cannabissorten und Extraktionsverfahren beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertigen, reines CBD isolieren und als Rubaxx Cannabis CBD Gel auf den Markt bringen. Kein Wunder, dass es inzwischen das meistverkaufte\* CBD Gel in deutschen Apotheken ist. Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an. Dieses hoch dosierte CBD Gel ist heute unter

dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 16330053)

www.rubaxx.de



\*Quelle: von 250 Anwendern auf kjero.com getestet, 11/2022, n=219 • \*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden 34395401\_002025