

Mein Schlaf-Ratgeber



NR.1

Meistgekauftes
Schlafmittel¹

Hoggar® Night

Gut einschlafen, erholt aufwachen

¹IMS Pharmatrend MAT 07/2016

STADA

Volkskrankheit Schlafstörungen

Inhalt

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen ein paar Tipps und Anregungen geben, wie Sie akute Schlafstörungen gut in den Griff bekommen können!

- 2 Volkskrankheit Schlafstörungen
- 4 Der natürliche Schlaf
- 5 Schlafstörungen sind nicht gleich Schlafstörungen
- 6 Tipps & Tricks für einen gesunden Schlaf
- 8 Schlafmittel: Fakten statt Vorurteile
- 10 **Hoggar® Night**
- 12 Wem kann **Hoggar® Night** helfen
- 15 **PassioBalance®**



Jeder 4. Deutsche schläft nachts schlecht

Nicht einschlafen können, nachts keine Ruhe finden, am nächsten Morgen wie gerädert aufwachen – ca. 20 Millionen Deutsche geben an, ab und zu unter Schlafstörungen zu leiden.¹

Damit sind von Schlafstörungen jährlich im Schnitt mehr Menschen betroffen, als von einer normalen Erkältung.

Die meisten dieser Schlafstörungen treten kurzzeitig auf und sind dann noch nicht als ernsthaftes, gesundheitliches Problem anzusehen. Es gibt also keinen Grund, sich Sorgen zu machen, wenn man einmal nicht sofort einschlafen oder hin und wieder nicht richtig durchschlafen kann.

VORSICHT BEI CHRONISCHEN SCHLAFSTÖRUNGEN

Länger anhaltende Schlafstörungen sind keine vorübergehenden Befindlichkeitsstörungen. Sie können zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen und sind eine der Hauptursachen für schwerwiegende Unfälle. Sollten Sie also nicht nur hin und wieder unter Schlafstörungen leiden, wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihren Arzt!

¹Quelle: Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Schlafstörungen, Heft 27, Oktober 2005.

Der natürliche Schlaf

Wie die innere Uhr unser Schlafbedürfnis regelt



Etwa ein Viertel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf.

Diese Erholungsphase ist wichtig für unsere Gesundheit und erhält unsere Leistungsfähigkeit. Wann wir schlafen müssen, sagt uns unsere innere Uhr. Sie ist für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich und regelt damit unser ganz individuelles Schlafbedürfnis.

Teilt die innere Uhr unserem Gehirn mit, dass es Zeit zum Schlafen ist, schüttet das Gehirn über die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin aus. Wir gähnen, werden müde und schlafen ein. Wie lange wir dann schlafen, hängt von unserem individuellen Schlafbedürfnis und unserem jeweiligen Lebensalter ab.

Während des Schlafs durchläuft unser Körper in der Regel fünf Schlafzyklen, die sich in einzelne Schlafphasen unterteilen: Einschlafphase, vier sogenannte Non-REM-Phasen (REM = rapid eye movement = schnelle Augenbewegung) und eine REM-Phase.

Schlafstörungen sind nicht gleich Schlafstörungen

Unterschiedliche Arten von Schlafstörungen

Akute Schlafstörungen

Akute Schlafstörungen dauern bis zu 3 Wochen und haben erkennbare Ursachen, wie z. B. Ängste, Schmerzen, Jetlag oder Stress.

Chronische Schlafstörungen

Chronische Schlafstörungen dauern in der Regel länger als 3 Wochen. Ihre Ursachen sind nicht offensichtlich und können meist nur durch ärztliche Untersuchungen ermittelt werden.

Einschlafstörung

Bei der Einschlafstörung liegt der Betroffene oft lange wach, wälzt sich hin und her und braucht meist mehr als eine halbe Stunde, bis er endlich einschlafen kann.

Durchschlafstörung

Bei der Durchschlafstörung wird der Betroffene einmal oder mehrmals mitten in der Nacht wach und findet dann nur schwer oder gar nicht mehr in den Schlaf zurück bzw. er wacht früher auf.

GUT ZU WISSEN

Alle diese Arten von Schlafstörungen können zu Tagesmüdigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsproblemen, Niedergeschlagenheit und Antriebsschwäche führen.

Tipps & Tricks für einen gesunden Schlaf

Wie Sie wieder fit und erholt aufwachen

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um Schlafstörungen gezielt vorzubeugen. Oft hilft schon eine Änderung der Abendgewohnheiten oder das Einführen von Schlafritualen dabei, wieder schnell einschlafen und vor allem ruhig durchschlafen zu können.

- Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer vollständig ab – denn Licht signalisiert dem Körper, dass es noch Tag ist.
- Sorgen Sie für frische Luft – die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 °C und 18 °C.
- Essen Sie nicht zu spät, zu scharf oder zu reichhaltig – eine aktive Verdauung beeinträchtigt den erholsamen Schlaf.
- Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin – beides lässt den Schlaf flacher und weniger erholsam werden.
- Sorgen Sie für eine gemütliche Schlafatmosphäre – nur wenn Sie sich in Ihrem Schlafzimmer wohlfühlen, können Sie dort auch entspannt schlafen.
- Nehmen Sie Ihre Sorgen nicht mit ins Bett – denn Grübeln und Nachdenken lenkt Sie vom Einschlafen ab.
- Entspannen Sie sich – Entspannungsübungen wie Yoga, ein einfacher Abendspaziergang oder ein warmes Bad helfen gut beim Einschlafen.
- Entfernen Sie alle Lärmquellen aus dem Schlafzimmer – schon das Ticken einer Uhr oder das Brummen eines Radio- weckers können das Einschlafen verzögern.



- Führen Sie Schlafrituale ein – trinken Sie z. B. einen warmen Tee vor dem Zubettgehen, atmen Sie zehnmal tief ein und aus oder lesen Sie ein Buch.
- Vermeiden Sie körperlich anstrengenden Sport vor dem Schlafengehen – denn Sport bringt den Kreislauf in Schwung und macht munter.
- Schauen Sie nicht auf die Uhr – denn damit setzen Sie sich nur unnötig unter Druck.
- Verzichten Sie auf ausgedehnten Tagesschlaf – ein Mittags- schlaf sollte 15 Min. nicht überschreiten.

Schlafmittel: Fakten statt Vorurteile

Über den verantwortungsbewussten Umgang mit Schlafmitteln

Schlafmitteln gegenüber gibt es immer noch zahlreiche Vorbehalte. Häufig spielen dabei die Angst vor einer Abhängigkeit sowie einer unnatürlichen Schlafqualität eine große Rolle. Wenn man verantwortungsbewusst mit Schlafmitteln umgeht und sich vor der Einnahme von seinem Arzt oder Apotheker beraten lässt, gibt es keinen Grund, sich große Sorgen zu machen.

Stichwort: Abhängigkeit

Manche verschreibungspflichtige Schlafmittel können in der Tat abhängig machen. Des Weiteren kann es durch einen sogenannten Gewöhnungseffekt dazu kommen, dass man bei diesen Präparaten mit der Zeit immer höhere Dosen benötigt, um eine Wirkung zu erzielen.

Stichwort: Hangover-Effekt

Schlafmittel, wie Hoggar® Night, haben eine Wirkdauer von ca. 3–6 Stunden. Bei Einnahme ca. 1 Stunde vor dem Zubettgehen und einer ausreichenden Schlafdauer, beeinträchtigen sie das Aufwachen und die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag in der Regel nicht. Ganz im Gegenteil: Durch einen erholsamen Schlaf fühlt man sich am nächsten Morgen wacher und frischer.

Stichwort: Schlafqualität

Die häufige Angst vor einem narkoseähnlichen Schlaf ist bei Schlafmitteln wie Hoggar® Night unbegründet. Hoggar® Night wirkt zwar gewollt schlaffördernd, d. h. man wird ruhiger, die Anspannung lässt nach, die Müdigkeit nimmt zu und der Schlaf kommt – Hoggar® Night schaltet Ihren Körper aber nicht komplett ab, sondern versetzt ihn in einen natürlichen Schlaf. Deshalb können Sie auch jederzeit von Ihrem Partner oder Ihren Kindern problemlos aufgeweckt werden.



DOXYLAMIN – DER WIRKSTOFF VON HOGGAR® NIGHT

Doxylamin ist ein Anti-Histaminikum. Es hemmt den Einfluss der körpereigenen Wach-Substanz Histamin auf den Körper und wirkt dadurch schlaffördernd. Hoggar® Night kann punktuell bei Bedarf eingesetzt werden. Bei Hoggar® Night kommt es in der Regel auch nicht zu einem Gewöhnungseffekt oder zu einer Abhängigkeit.

Hoggar® Night: Deutschlands meistge- kauftes Schlafmittel¹

Zuverlässig und bewährt bei
kurzzeitigen Schlafstörungen

Schlafstörungen sind nicht in jedem Fall ein ernsthafter Grund zur Sorge. Wenn sie akut aufgrund besonderer Umstände auftreten, z. B. durch Nervosität oder Stress vor wichtigen Ereignissen, durch einen Jetlag oder eine sonstige Störung des Tag-Nacht-Rhythmus, dann sind Schlafstörungen nicht unüblich und können medikamentös im Regelfall gut behandelt werden.

Bei all diesen Auslösern ist Hoggar® Night eine geeignete Hilfe. Denn Hoggar® Night enthält den gut verträglichen Wirkstoff Doxylamin, der die Wirkung einer körpereigenen Wach-Substanz heruntersetzt und so den natürlichen Einschlafprozess beschleunigt. Die Einschlafzeit wird verkürzt, ohne den physiologischen Schlafrhythmus zu beeinflussen. Hoggar® Night ist darüber hinaus nicht rezeptpflichtig und frei verkäuflich in jeder Apotheke erhältlich!

VORTEILE VON HOGGAR® NIGHT:

- Verkürzt die Einschlafzeit
- Fördert das Durchschlafen
- Sorgt für eine erholsame Nacht
- Hilft bereits ab der ersten Anwendung
- Ist gut verträglich
- Macht in der Regel nicht müde am nächsten Tag (bei Einhaltung einer Schlafdauer von 6–8 Stunden)
- Macht nicht körperlich abhängig
- Beeinflusst nicht den natürlichen Schlafrhythmus



Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. **Hinweis:** Nicht alle Schlafstörungen bedürfen e. medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperl. od. seel. Erkrankungen u. können durch andere Maßnahmen od. e. Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte bei länger anhaltenden Schlafstörungen keine Dauerbehandlung mit Hoggar® Night erfolgen, sondern der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: September 2013. STADApharm GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

¹ Quelle: IMS Health AMI, Absatz MAT 05/2016



Wem kann Hoggar® Night helfen

Für akute Schlafstörungen
mit unterschiedlichen Ursachen

Wenn auch Sie sich hier wiederfinden, dann kann Hoggar® Night eine gute Empfehlung für Sie sein, denn es hilft Ihnen beim Ein- und Durchschlafen und lässt Sie erholt aufwachen.



Berufstätige

Berufstätige (z. B. Manager und leitende Angestellte) stehen häufig unter hohen Anforderungen: Sie müssen konzentriert arbeiten, haben wichtige Termine oder Präsentationen und sollen immer erreichbar und leistungsfähig sein. Dieser Stress kann zu Schlafstörungen führen.



Mütter/Familienmanagerinnen

Viele Frauen kümmern sich um den Haushalt sowie die Kinder und sind darüber hinaus oft selbst noch berufstätig. Diese Doppelaufgabe kann bei Belastungsspitzen, wie z. B. Krankheit der Kinder, zu Schlafstörungen führen.



Senioren

Bei älteren Menschen funktioniert die innere Uhr oft nicht mehr so gut: Der Tag-Nacht-Rhythmus hat sich verändert, Tiefschlaf-Phasen werden kürzer, der Schlaf wird insgesamt leichter. Steht dann z. B. der Besuch von Verwandten an oder eine Reise bevor, kann dies zu Schlafstörungen führen.



Studenten

Studenten müssen viele Prüfungen bewältigen und sind vor Klausuren oder Präsentationen oft sehr aufgeregt. Dies kann das Ein- und Durchschlafen vor wichtigen Terminen schwierig machen.



Schichtarbeiter

Bei Schichtarbeitern ist der Tag-Nacht-Rhythmus empfindlich gestört: Sie müssen topfit sein, wenn der Körper eigentlich schlafen will – und schlafen, wenn er wach sein will. In der Phase der Umstellung des Schlafrhythmus kann dies zu Schlafstörungen führen.



Vielflieger

Bei Flugbegleitern, Managern und Urlaubern muss sich, gerade auf Langstreckenflügen, der Schlafrhythmus immer wieder neu anpassen, was zu vorübergehenden Schlafstörungen führen kann.

PassioBalance®: Meine Balance

NEU¹



Bei innerer Unruhe –
auch durch
Anspannung und Stress

Anspannungen und Nervosität können einen nicht nur in der Nacht belasten, sondern auch tagsüber. Wer aber dauernd nervös, innerlich angespannt und überreizt ist, hat Schwierigkeiten, den Tag zu gestalten und zu genießen. Unter den Folgen leiden Körper und Seele: Die Leistungsfähigkeit fällt rapide ab, das innere Gleichgewicht ist gestört.

PassioBalance® ist eine wirksame Naturarznei für alle, die tagsüber unter Nervosität und innerlichen Anspannungen leiden. Dank seiner höheren Dosierung an natürlichem Passionsblumen-Extrakt hilft es, den Tag entspannt und ausgeglichen zu genießen. Damit ist PassioBalance® eine gute Ergänzung zu Hoggar® Night – für mehr Lebensfreude und ein gutes inneres Gleichgewicht!

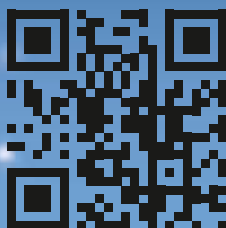
- Mit der natürlichen Heilkraft der Passionsblume in hoher Dosierung
- Ohne Gewöhnungseffekte – kann langfristig angewendet werden
- Keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln
- Lactose-, gelatine- und glutenfrei
- Für einen ausgeglichenen Tag und dadurch eine entspannte Nacht²

¹Optimierte Verpackung

²Schlafstörung, hervorgerufen durch nervöse Unruhe

PassioBalance® überzogene Tabletten. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Wird angewendet bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Januar 2016. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel

Weitere Informationen
zum Thema Schlafstörungen
finden Sie auch unter
www.hoggar.de



ÜBERREICHT DURCH: