



Inklusive
Schlaftest &
Schlafstagebuch

Leichter zur
Ruhe kommen,
besser schlafen

Inhaltsverzeichnis

Leistungsbereitschaft im Tagesverlauf	4
Schlafen: leichter gesagt als getan	6
Warum wir schlecht aus den Federn kommen	8
Zwischen Anspannung und Entspannung	10
Schlafen Sie gut? (Schlaftyp-Test)	12
Tipps für einen gesunden Schlaf	14
Besser ein- und durchschlafen mit natürlicher Hilfe	16
Ihr persönliches Schlaftagebuch	18



Liebe Leserin, lieber Leser,

können Sie abends schlecht einschlafen? Wachen Sie nachts regelmäßig auf? Fühlen Sie sich morgens nicht wirklich ausgeruht und sind Sie tagsüber häufig müde? Solche Symptome sind nicht ungewöhnlich - und sie können jeden treffen! Ob jung oder alt, berufstätig oder im Ruhestand.

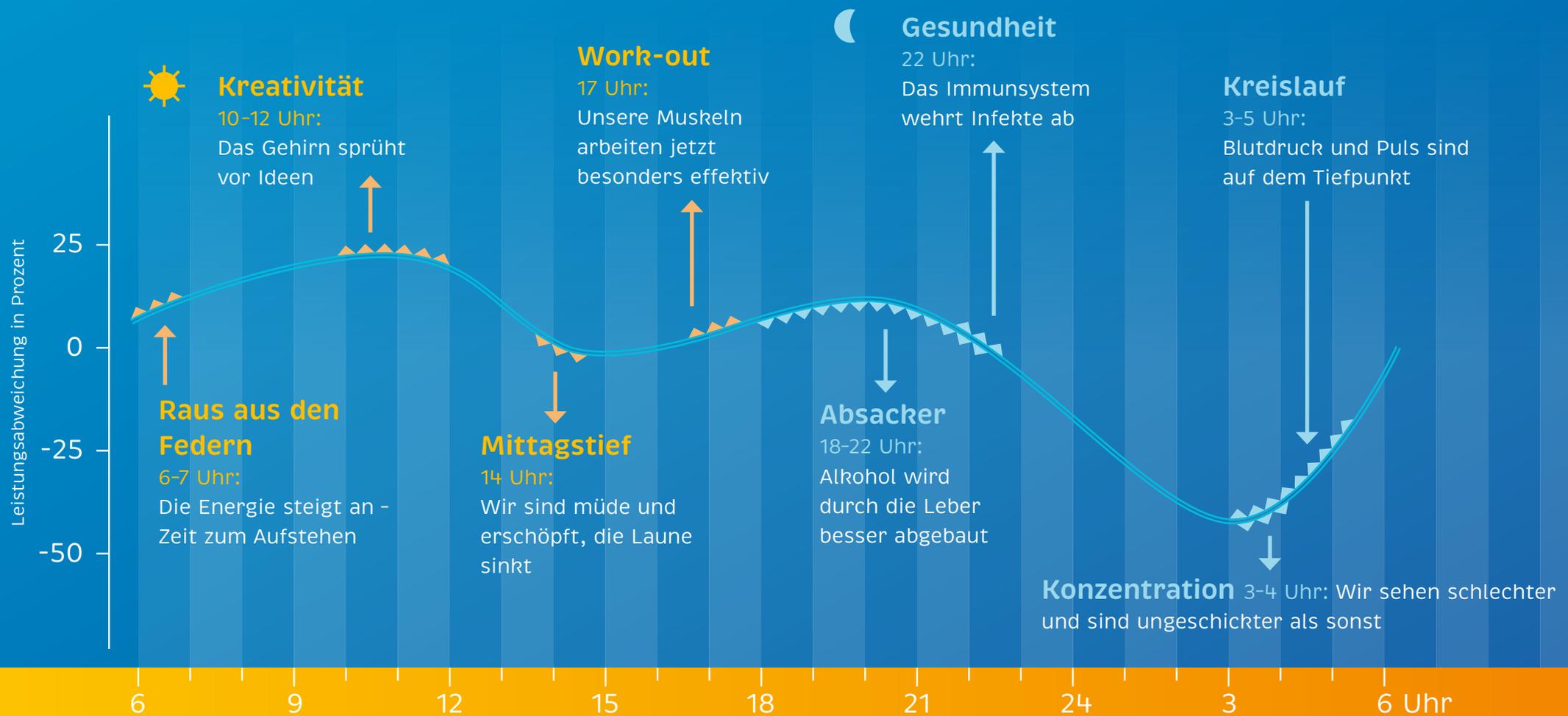
Die häufigste Ursache für innere Unruhe und Schlafprobleme ist ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Permanente Reizüberflutung und ständige Leistungsbereitschaft können zu Unruhe am Tag und zu Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht führen. Dabei ist guter Schlaf so wichtig für uns, denn ohne Schlaf können wir nicht leben.

Wir verbringen fast 30 Prozent unseres Lebens mit Schlafen. Diese natürliche Regenerationszeit ist eine wichtige Grundbedingung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und emotionale Ausgeglichenheit. Ist unser Schlaf gestört, wirkt sich dies negativ auf unser tägliches Leben und Wohlbefinden aus.

Zum Glück können Sie selbst eine ganze Menge tun, um wieder zu einem gesunden und ausgewogenen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden. Was das alles ist, verraten wir Ihnen in diesem Ratgeber.

Leistungsbereitschaft im Tagesverlauf¹

Unser Organismus durchläuft jeden Tag und jede Nacht unterschiedliche Leistungshochs und -tiefs - ganz unabhängig von gutem Schlaf. Diese natürlichen Phasen sollten wir bei unseren Planungen berücksichtigen.



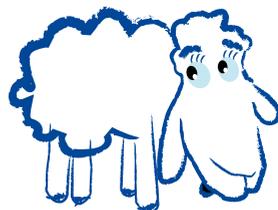
Schlafen:

leichter gesagt als getan

Erwachsene Menschen brauchen täglich rund sieben bis acht Stunden Schlaf, um ausgeruht und leistungsfähig zu sein. Im Durchschnitt schlafen wir aber nur noch 6,54 Stunden pro Nacht¹. Darüber hinaus leidet jeder zweite Erwachsene – zumindest gelegentlich – unter Einschlafproblemen, rund 60 Prozent wachen nachts immer wieder auf. Frauen sind etwa doppelt so häufig von Schlafstörungen betroffen wie Männer. Aber was heißt „gut schlafen“ eigentlich? Das empfindet wohl jeder Mensch anders.

Zahlen und Fakten zum Thema gesunder Schlaf¹

- **Zeit bis zum Einschlafen:** 5 bis 25 Minuten
- **Schlafdauer:** 7 bis 8 Stunden
- **Aufwachen:** 10- bis 20-mal pro Nacht, meist ohne sich daran zu erinnern
- **Umdrehen:** 5- bis 10-mal pro Nacht
- **Traumphasen:** 4 bis 6 pro Nacht



¹ Michael Feld: Dr. Felds große Schlafschule:
Endlich wieder durchschlafen und erholt aufwachen.
1. Auflage 2018.



Warum wir schlecht aus den Federn kommen

Es gibt zahlreiche Gründe für schlechten Schlaf. Sie reichen von Störungen durch äußere Reize, wie zum Beispiel Lärm oder Licht, über einen ungesunden Lebensstil bis hin zu tiefer liegenden Problemen und Sorgen. Das können Stress auf der Arbeit und Probleme in der Beziehung sein, unterdrückte Gefühle oder auch eine Überlastung im Alltag: Wer sich immer zu viel zumutet, kommt oft auf Dauer kaum noch zur Ruhe.

Die häufigsten Gründe für Schlafstörungen:



Ein Leben gegen unsere innere Uhr (Schichtarbeit, Jetlag)

Zu schweres Essen, Alkohol oder Nikotin

Zunehmendes Alter

Stress, Ängste, Sorgen, belastende Lebensumstände oder Konflikte

Umweltfaktoren wie Lärm, Licht oder Temperatur

Mangel an Eisen (Ferritin), Vitamin B oder Vitamin D

Organische Erkrankungen (wie Schilddrüsen- oder Hormonstörungen)

Psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen)

Zwischen Anspannung und Entspannung

Überforderung, Unruhe, Nervosität, Stress - viele Menschen wünschen sich nicht nur in der Nacht, sondern auch am Tag mehr Ruhe und Entspannung. Dabei gibt es viele Situationen im Leben, in denen ein gewisses Ausmaß an Anspannung und die Ausschüttung körpereigener Stresshormone wie Adrenalin nützlich sind. In Prüfungssituationen zum Beispiel oder im sportlichen Wettkampf führt uns dies zu einer optimalen Leistung.

Zu viel Anspannung und Stress sind jedoch sehr belastend und können auch ein Grund für einen gestörten Schlaf sein.

Schlafstörungen - was ist das eigentlich?

Unter Schlafstörungen versteht man im Allgemeinen Probleme beim Ein- oder Durchschlafen, die bereits über einen längeren Zeitraum bestehen oder sich verstärken. Darunter fallen auch seltenere Beschwerden wie eine Schlafapnoe mit starkem Schnarchen oder das Restless-Legs-Syndrom. Neben den Beschwerden in der Nacht äußern sich Schlafstörungen häufig auch tagsüber durch erhöhte Müdigkeit und ein großes Schlafbedürfnis.



Schlafen Sie gut?

Machen Sie den Test und finden Sie heraus, ob Sie unter einer Schlafstörung leiden oder nicht.

Jedes „Ja“ gibt 1 Punkt, jedes „Nein“ 0 Punkte, am Schluss werden die Punkte zusammengezählt. Die Auflösung finden Sie auf der rechten Seite.

- | | Ja | Nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Benötigen Sie länger als 30 Minuten zum Einschlafen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Werden Sie nachts häufig wach? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Schlafen Sie schnell wieder ein, wenn Sie wach werden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Fühlen Sie sich morgens - trotz ausreichend Schlaf - wie gerädert? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Empfinden Sie Ihren Schlaf mehr als dreimal pro Woche als schlecht? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Sind Sie tagsüber müde und nicken Sie zwischendurch ein? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Haben Sie Angst, nicht gut zu schlafen, wenn Sie ins Bett gehen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Dauern Ihre Schlafprobleme bereits länger als vier Wochen an? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Haben Sie das Gefühl, an Schlafstörungen zu leiden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Nehmen Sie Schlafmittel? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Schnarchen Sie oder haben Sie nächtliche Atemaussetzer (nach Angabe von anderen)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Sind Sie privat oder beruflich gestresst? Gibt es Dinge, die Sie belasten oder die Ihnen Angst machen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



0 bis 1 Punkt

Sie haben nie oder nur gelegentlich Schlafstörungen, es besteht aber noch kein Grund zur Sorge. Achten Sie auf sich und Ihren Körper, damit das auch in Zukunft so bleibt.

2 bis 6 Punkte

Sie leiden hin und wieder an Schlafstörungen, können aber ganz leicht etwas dagegen tun. „Schlafhygiene“ heißt das Stichwort. Darunter verstehen wir alle Faktoren, mit denen Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen können, wie zum Beispiel optimale Raumbedingungen und regelmäßige Schlafenszeiten. Mehr Tipps dazu finden Sie auf den nächsten Seiten (14-15).

7 bis 13 Punkte

Ernstere und dauerhafte Schlafstörungen lassen sich mit Tipps zur Schlafhygiene nur begrenzt lindern. In diesem Fall sollten Sie sich besser an Ihren Arzt wenden. Um Ihre persönlichen Schlafgewohnheiten und Beschwerden noch genauer erfassen zu können, ist es ratsam, ein Schlaftagebuch zu führen (Seite 18-21).

Hinweis: Ein Schlaftest hilft zwar beim Erkennen von Schlafstörungen, kann einen Arztbesuch aber nicht ersetzen. Wenn Ihre Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen oder stärker werden, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt sprechen.

Tipps für einen gesunden Schlaf

Je nach Ursache gibt es viele unterschiedliche Faktoren, mit denen Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen können. Diese werden häufig unter dem „Begriff „Schlafhygiene“ zusammengefasst. Generell gilt: Schon durch kleine Verhaltensänderungen lassen sich oft große Verbesserungen erreichen.

Maßvoll zu Abend essen

Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen. Trinken Sie Milch mit Honig oder essen Sie ein wenig Banane, wenn Sie noch hungrig sind. Beides enthält Wirkstoffe, die das Einschlafen fördern können.

Genussmittel reduzieren

Wer abends zu viel Alkohol, Kaffee, Cola oder schwarzen Tee trinkt, schläft schlechter. Auch Zigaretten wirken aufputschend.

Für frische Luft sorgen

Achten Sie auf frische Luft im Schlafzimmer. Die Temperatur sollte bei 16-18 °C liegen.

Aktiv werden

Schon 30 Minuten Bewegung - vor allem an der frischen Luft - tragen zu einem gesunden Schlaf bei. Achten Sie dabei jedoch auf die Uhrzeit: Vermeiden Sie körperlich anstrengenden Sport kurz vor dem Schlafengehen - denn Sport bringt den Kreislauf in Schwung und macht munter.

Entspannung fördern

Schauen Sie vor dem Schlafengehen keine aufregenden Filme an und lernen Sie eine Entspannungstechnik wie Yoga oder autogenes Training.

Störungen erkennen und beseitigen

Gibt es nächtliche Licht- oder Geräuschquellen bei Ihnen? Ist die Matratze zu weich? Teilen Sie Ihr Bett mit einem Haustier? Auch ein Smartphone neben dem Bett kann den Schlaf stören - verzichten Sie im Schlafzimmer lieber darauf. Nicht vergessen: Auch im Schlaf sind unsere Sinne aktiv!

Tagesschlaf vermeiden

Legen Sie sich tagsüber nicht oder höchstens für eine halbe Stunde schlafen, am besten zwischen 14 und 16 Uhr. Wecker stellen!

Einschlafritual entwickeln

Trinken Sie vor dem Schlafengehen eine Tasse Kräutertee oder nehmen Sie ein warmes Bad mit Melissen- oder Lavendelöl - das hilft beim Entspannen. Verzichten Sie auf Tablet und Smartphone: Der Blauanteil des Lichts kann sich auf das Schlafhormon Melantonin und damit den Schlaf auswirken.

Aufgaben abgeben

Stress entsteht durch Überlastung. Suchen Sie sich Unterstützung - zu Hause und bei der Arbeit.

Probleme auslagern

Wenn Ihnen ungelöste Probleme durch den Kopf gehen, halten Sie diese in einem Notizbuch fest und „parken“ Sie diese dort bis zum nächsten Morgen.

Zusätzlich können auch gut verträgliche pflanzliche Medikamente helfen, Unruhe und Anspannung zu lösen und besser schlafen zu können.



Besser ein- und durchschlafen mit natürlicher Hilfe

In der Natur gibt es viele Heilpflanzen, deren beruhigende und einschläffördernde Wirkung seit Jahrhunderten geschätzt und genutzt wird. Vor allem, weil sie - im Gegensatz zu chemisch-synthetischen Arzneimitteln - nicht benommen, schläfrig oder abhängig machen.

Sedacur® zum Beispiel ist ein rein pflanzliches und gut verträgliches Arzneimittel, dessen Inhaltsstoffe Baldrian, Hopfen und Melisse sich gegenseitig unterstützen¹. Es wird eingesetzt zur Behandlung von Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen und kann auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Baldrian

Gegen Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen

Hopfen

Gegen Unruhe, Angstzustände und Schlafstörungen

Melisse

Gegen nervös bedingte Einschlafstörungen und funktionelle Magen-Darm-Beschwerden



Sedacur® - natürlich wirksam¹

- Kein Gewöhnungseffekt, kein Hangover (Abgeschlagenheit und Müdigkeit am Tag)¹
- Kein Rebound (Symptomverstärkung nach Absetzen)¹, keine bekannten Wechselwirkungen³
- Reduzierung der Symptome um durchschnittlich 88 % (nach 4 Wochen)²
- Verträglichkeit von 98 % der Ärzte und Patienten mit „sehr gut“ bis „gut“ bewertet¹
- Bereits für Heranwachsende ab 12 Jahren zugelassen³

¹ Specht et al.: Gyne 06/2014 (35).

² Friede et al.: Neurologie Psychiatrie, 1997; 11:697-700.

³ Gebrauchsinformation (Stand: Juni 2014).

Ihr persönliches Schlafstagebuch, Teil 1

Unser Schlafstagebuch kann Ihnen und Ihrem Hausarzt helfen, individuelle Zusammenhänge zu durchschauen und die Art Ihrer Schlafstörung genauer einzuschätzen.

Datum von: _____ bis: _____

			Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Werte	Beispiel	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen
Wie erholsam war Ihr Schlaf? (1 = topfit / 6 = überhaupt nicht)	1-6	4							
Wie fühlen Sie sich jetzt? (1 = topfit / 6 = völlig erschlagen)	1-6	3							
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf? (1 = sehr / 6 = gar nicht)	1-6	3							
Was schätzen Sie: Wie viele Minuten hat es bis zum Einschlafen gedauert?	Min.	20							
Wie viele Minuten waren Sie nachts ungefähr wach?	Min.	25							
Wie oft sind Sie in der Nacht aufgewacht?	Anzahl	2							
Sind Sie danach schnell wieder eingeschlafen?	Ja/Nein	Nein							
Wie häufig sind Sie nachts aufgestanden?	Anzahl	0							
Um wie viel Uhr sind Sie endgültig aufgewacht?	Zeit	6:20							
Um wie viel Uhr sind Sie endgültig aufgestanden?	Zeit	7:05							
Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Stunden + Minuten)	Zeit	6 Std. 30 Min.							
Bemerkungen (z. B. besondere Ereignisse des Tages und Symptome, die in der Tabelle nicht berücksichtigt werden)									



Ihr persönliches **Schlaftagebuch, Teil 2**

Wenn Sie unser Schlaftagebuch längerfristig nutzen möchten, kopieren Sie es bitte vor dem Ausfüllen.

			Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Werte	Beispiel	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen
Wie fühlen Sie sich jetzt? (1 = topfit / 6 = völlig erschlagen)	1-6	3							
Wie war Ihre heutige durchschnittliche Leistungsfähigkeit? (1 = sehr hoch / 6 = zu nichts fähig)	1-6	4							
Hatten Sie heute ungewöhnliche körperliche Belastungen?	Ja/Nein	Nein							
Hatten Sie heute ungewöhnliche psychische Belastungen?	Ja/Nein	Ja							
Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Wie lange?	Zeit	45							
Haben Sie vier Stunden vor dem Zubettgehen Alkohol getrunken? Was? Wie viel?	Ja/Nein	0,3 l Wein							
Wann sind Sie abends ins Bett gegangen?	Zeit	22:30							
Wann haben Sie das Licht ausgemacht?	Zeit	22:50							
Wie müde fühlten Sie sich beim Zubettgehen? (1 = todmüde / 6 = sehr wach)	1-6	5							
Haben Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel genommen? Was/Wie viel?	Ja/Nein	Nein							
Haben Sie Entspannungsübungen praktiziert? Welche?	Ja/Nein	Ja AT							
Haben Sie Schlafregeln/-rituale angewandt? Welche?	Ja/Nein	Ja							
Bemerkungen (z. B. besondere Ereignisse des Tages und Symptome, die in der Tabelle nicht berücksichtigt werden)									



Sedacur® forte Beruhigungsdragees

Anwendungsgebiete:

Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen.

Dosierung:

Bei Unruhezuständen 2- bis 3-mal täglich 2 Tabletten.
Bei Einschlafstörungen eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen 2 Tabletten. Die Anwendungsdauer ist nicht prinzipiell begrenzt.

Warnhinweis:

Enthält u. a. Glucose und Sucrose (Zucker).
Packungsbeilage beachten!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: 06/14



schaper  brümmmer

Schaper & Brümmmer GmbH & Co. KG,
Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter
www.sedacur.de