



**Ratgeber: Ruhiger am Tag –
besser schlafen in der Nacht!**

Liebe Leserin, lieber Leser,

innere Unruhe, Nervosität, Einschlafprobleme und Schlafstörungen sind Symptome, die heutzutage keine Seltenheit sind. Häufige Ursache hierfür ist die Flut von Reizen, die tagtäglich auf uns einprasselt. Und es kann jeden treffen: ob jung oder alt, berufstätig oder nicht, kinderreich oder kinderlos. Ein unregelmäßiger Tagesablauf, ständige Leistungsbereitschaft und fehlende Erholungszeiten sind häufig die Ursache für ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung.

Um gesund zu bleiben, muss sich der Körper jedoch regelmäßig und ungestört erholen können. **Als Warnsignal gilt, wenn innere Unruhe am Tag und Schlafstörungen in der Nacht über einen längeren Zeitraum und ohne konkreten Auslöser auftreten.** Gerade zu Beginn dieser Unruhezustände können Sie selbst aber eine Menge tun, um wieder zu einem ausgewogenen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden. Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie dabei unterstützen.





Geballte Reize – was alles auf Sie zukommt

Wenn man einmal darüber nachdenkt, dann ist es schon toll, wie viele Möglichkeiten unsere moderne, schnelllebige Gesellschaft bietet. Die Kehrseite der Medaille ist allerdings, dass wir jeden Tag aufs Neue einer Unmenge von Reizen ausgesetzt sind. Zwar ist unser Gehirn gut geschult und blendet die unwichtigen Eindrücke aus, aber selbst die wenigen Reize, die übrig bleiben, müssen noch adäquat verarbeitet werden.

Im Alltag – gerade auch im Berufsleben – ist es nicht immer möglich, emotional und „aus dem Bauch heraus“ auf Reize von außen zu reagieren. Gesellschaftliche Konventionen haben großen Einfluss auf unser Verhalten. **So können z. B. unterdrückte Gefühle zu einer inneren Unruhe führen, die uns nervös und unausgeglichen macht und nachts nicht zur Ruhe kommen lässt.**

Hinzu kommt, dass wir uns häufig überfordern, zu viele Aufgaben gleichzeitig übernehmen und immer „funktionieren“ wollen. Auch das führt dazu, dass unser körperlich-seelisches Gleichgewicht leidet.

Unser Schlaf – wichtig für unsere Gesundheit

Wir verbringen fast 30 % unseres Lebens mit der Erholungsphase Schlaf. Diese natürliche Regenerationszeit ist Grundbedingung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und emotionale Ausgeglichenheit. Kommen wir nachts nicht zur Ruhe, kann das an unbewältigten Erlebnissen des Tages liegen. Ärger, Hektik, Stress, unerledigte Aufgaben oder andere negative Aspekte dringen ins Bewusstsein und sorgen dafür, dass der wichtige Schlaf zu kurz kommt.

Der Teufelskreis des nächtlichen Grübelns:

- 1 Man liegt grübelnd im Bett, an Schlaf ist nicht zu denken.
- 2 Die Situation wird einem bewusst und als belastend empfunden.
- 3 Zusätzlich zu den Tagesproblemen denkt man jetzt auch noch über die Schlaflosigkeit und ihre Folgen nach.
- 4 Statt die Erlebnisse des Tages im Schlaf zu verarbeiten, grübelt man immer mehr, liegt wach und verstärkt so das Problem, statt es zu lösen.

Ursachen für Schlafstörungen können auch körperliche Erkrankungen (z. B. Schmerz, chronische Krankheiten) oder seelische Beschwerden (z. B. Ängste, Depressionen) sein. Gerade in diesen Fällen ist es wichtig, sich möglichst schnell Hilfe von außen, z. B. bei Ihrem Arzt oder Apotheker zu holen.





Nervöse Unruhe – ab wann man etwas dagegen tun sollte

Es gibt Situationen im Leben, in denen Anspannungen oder Nervosität vielleicht unangenehm, aber nur von kurzer Dauer sind. Prüfungssituationen oder Lampenfieber gehören zum Beispiel dazu. In diesen Fällen kann man die erhöhte Ausschüttung körpereigener Botenstoffe wie Adrenalin zum Teil positiv bewerten, da sie auch zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit führen kann. Auch auf Reisen kann es aufgrund der ungewohnten Umgebung oder durch das Überwinden mehrerer Zeitzonen zu vorübergehenden Schlafstörungen kommen, die ebenfalls nicht behandlungsbedürftig sind.

Sie sollten jedoch aktiv werden,

- wenn Sie den Alltag nur noch mit großer Mühe bewältigen können und dadurch einen starken Leistungsdruck verspüren.
- wenn die Beschwerden bereits über einen längeren Zeitraum bestehen und sich verstärken.
- wenn die Ursache der Beschwerden bekannt ist, sich aber nicht ohne Weiteres abstellen lässt.
- wenn die Ursache der Beschwerden unbekannt ist.

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Tipps zur Selbsthilfe für Sie zusammengestellt. Bei stärkeren Beschwerden oder wenn die Symptome auch nach Wochen nicht verschwinden, dann suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Tipps zur Selbsthilfe

1 Eigene Schwächen akzeptieren

Nobody's perfect – auch Sie nicht! Vergessen Sie einfach mal Ihren Perfektionismus und gehen Sie es locker an.

2 Probleme möglichst schnell lösen

Jedes geklärte Problem ist keines mehr und wird auch nicht mit nach Hause genommen.

3 Aufgaben abgeben

Stress entsteht durch Überlastung. Aber Sie müssen nicht alles schultern: Suchen Sie sich Unterstützung!

4 Entspannung lernen

In Kursen wie Yoga oder autogenes Training kann man gezielt Entspannungstechniken erlernen.

5 Sport treiben

Sportliche Aktivitäten – gerade an der frischen Luft – sorgen für einen gesunden Ausgleich zum Tagesstress. Wichtig: keine Höchstleistungen direkt vorm Schlafengehen.

6 Tagesschlaf vermeiden

Auch wenn Sie mittags aufgrund der nächtlichen Grübeleien müde sind: Legen Sie sich besser nicht schlafen!

7 Maßvoll zu Abend essen

Schwere, üppige Speisen verlangen zu viel Verdauungsarbeit vom Körper. Und das stört die nächtliche Regenerationsphase.

8 Genussmittel reduzieren

Nichts gegen ein Glas Rotwein, aber wer abends zu viel Alkohol trinkt oder anregende Getränke wie Kaffee, Cola oder schwarzen Tee zu sich nimmt, stört die gesunden Schlafphasen.

9 Einschlafritual entwickeln

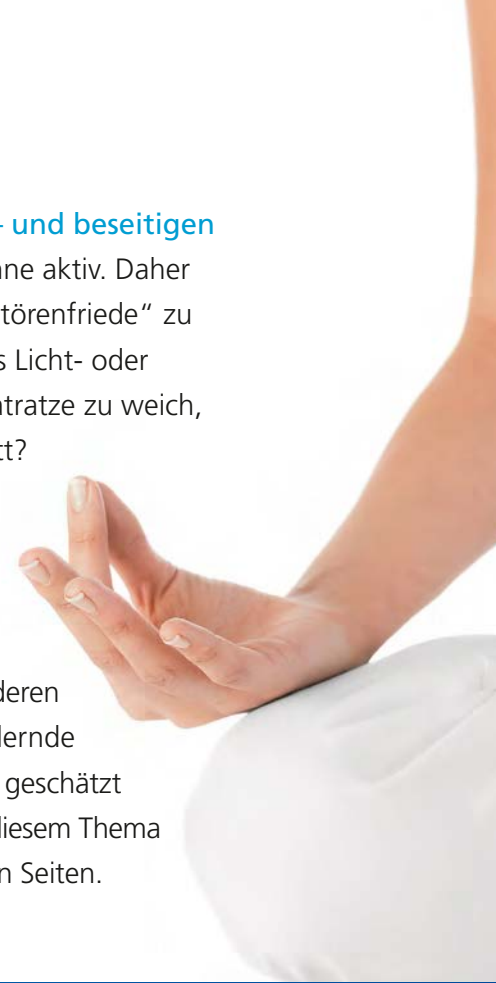
Überlegen Sie, was auf Sie persönlich entspannend wirkt: eine Tasse Kräutertee, sanfte Musik, ein wohltuendes Bad – wichtig ist, dass Stress und Hektik vertrieben werden und innere Ruhe einkehrt.

10 Störungen erkennen – und beseitigen

Auch im Schlaf sind Ihre Sinne aktiv. Daher ist es wichtig, eventuelle „Störenfriede“ zu identifizieren: gibt es nachts Licht- oder Geräuschquellen, ist die Matratze zu weich, liegt ein Haustier mit im Bett?

Darüber hinaus: Sanfte Hilfe aus der Natur

In der Naturmedizin gibt es verschiedene Heilpflanzen, deren beruhigende und schlaffördernde Wirkung seit Jahrhunderten geschätzt und genutzt wird. Mehr zu diesem Thema finden Sie auf den folgenden Seiten.



Pflanzenarzneien: Sanfte Hilfe aus der Natur



Wann immer man zu einem Arzneimittel greift, ist die Frage nach dem Nutzen-Risiko-Verhältnis angebracht. Starke chemisch-synthetische Arzneien zur Behandlung von Schlafstörungen und innerer Unruhe wirken vielleicht sehr schnell, können jedoch unerwünschte Nebenwirkungen wie Benommenheit, Tagesmüdigkeit oder Gewöhnungseffekte mit sich bringen.

Pflanzliche Arzneimittel auf Basis von Baldrian, Hopfen und Melisse hingegen zeigen diese unerwünschten Begleiterscheinungen nicht. Neben der guten Wirksamkeit hat die hervorragende Verträglichkeit dieser Arzneistoffe zu ihrem Erfolg beigetragen.

Drei Heilpflanzen – sinnvoll kombiniert zur Behandlung von inneren Unruhezuständen und nervösen Schlafstörungen



Baldrian:

Gegen Unruhezustände
und nervös bedingte
Einschlafstörungen

Melisse:

Gegen nervös bedingte
Einschlafstörungen und
funktionelle Magen-Darm-
Beschwerden



Hopfen:

Gegen Unruhe, Angstzustände
und Schlafstörungen

Sedacur® forte Beruhigungsdragees

Mit Sedacur® forte Beruhigungsdragees ist es uns gelungen, ein modernes, wirksames und gut verträgliches Arzneimittel zur Behandlung von Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen zu entwickeln. Die wertvollen Inhaltsstoffe aus Baldrian, Hopfen und Melisse sind in einer ausgewogenen Dosierung enthalten und ergänzen sich in ihren Wirkprinzipien gegenseitig.

Ein kontrollierter Anbau der Heilpflanzen – von der Aussaat bis zur Ernte – und die Weiterverarbeitung mit modernsten Methoden stellen sicher, dass die in den Pflanzen enthaltenen Wirkstoffe zuverlässig zum Einsatz kommen.

Regelmäßig eingenommen, sorgen Sedacur® forte Beruhigungsdragees zuverlässig für einen ruhigen Schlaf und einen entspannten Tag. Sedacur® forte ist gut verträglich, macht nicht abhängig und kann ohne Bedenken über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.



Noch Fragen?

Wenn Sie noch Fragen zum Thema haben oder uns Ihre Erfahrungen mitteilen möchten, dann schreiben Sie uns gern per E-Mail oder per Post an:

sedacur@schaper-bruemmer.de

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG

Sedacur Beratungsservice

Bahnhofstr. 35

38259 Salzgitter





Sedacur® forte Beruhigungsdragees

Anwendungsgebiete: Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen.

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

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

schaper  brümmer

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG,
Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter