

## Schlafstörungen



### Wieviel Schlaf braucht der Mensch?

Die durchschnittliche Schlafdauer ist abhängig vom Lebensalter und nimmt mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab. Dies muss bei der Beurteilung von Schlafstörungen berücksichtigt werden.

Durchschnittliche tägliche Schlafdauer in Stunden:

Neugeborene	ca. 18 Std.
Kleinkind	ca. 12 Std.
Jugendliche	ca. 10 Std.
Erwachsene bis 70 Jahre	ca. 8 Std.
Über 70 Jahre	ca. 6 Std.

### Schlafstörungen

Umfragen zeigen, dass zeitweilen ein grösserer Anteil der Bevölkerung an Schlafstörungen leidet, wobei ältere Menschen und Frauen häufiger davon betroffen sind.

Schlafstörungen werden wie folgt eingeteilt: Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Schlaflosigkeit, Hypersomnie (erhöhtes Schlafbedürfnis), Dysomnie (z.B. Schlafwandeln, Sprechen im Schlaf).

Einschlafstörungen treten vor allem in den mittleren Jahren im Sinne von „Abschaltstörungen“ auf, Durchschlafstörungen und Früherwachen eher im höheren Lebensalter. Die Ursachen sind mannigfaltig.

Neben psychischen Belastungen (z.B. zeitweilig erhöhte Anforderungen im Beruf und Beziehungsprobleme) gehören auch ungesunde Lebensführung oder Reizüberflutung (zu langes Fernsehen oder Strassenlärm), aber auch organische Störungen wie z.B. Schmerzen oder Juckreiz, Atemnot zu den Ursachen von Schlafstörungen.

### Was können Sie selbst zu einer besseren Schlafbereitschaft beitragen?

Durch die Verbesserung der äusseren Schlafbedingungen (Veränderung der Schlafzimmer-Einrichtung oder der Luftfeuchtigkeit) und die Verbesserung der Schlafbereitschaft (Verzicht auf üppige Mahlzeiten und stimulierende Getränke) sowie durch vermehrte körperliche Betätigung, Entspannungs-Übungen, Gewöhnung an einen regelmässigen Wach- und Schlafrythmus können die Schlafprobleme in vielen Fällen gelöst werden.

### Schlafmittel

Können die Ursachen von Schlafstörungen nicht so einfach eliminiert werden, bietet uns die Natur mit Baldrian und Hopfen zwei Pflanzen an, die ihre Wirksamkeit bewiesen haben. Auf keinen Fall sollte man aber über längere Zeit ohne ärztliche Kontrolle Schlafmittel einnehmen.

Der alkoholfreie ReDormin Sirup enthält als Wirkstoff den Extrakt aus Baldrianwurzel. Durch die Standardisierung des Extraktes wird eine gleichbleibende Qualität des Heilmittels erzielt.

ReDormin Dragées enthalten die standardisierten Extrakte aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen. Die beiden Heilpflanzen Baldrian und Hopfen haben eine schlafanstossende Wirkung und ermöglichen über eine milde Beruhigung einen erholsamen Schlaf.