

PATIENTENRATGEBER

Ardeydorm®

**Alles Gute
für eine
erholsame
Nacht**



Erholsamer Schlaf – wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden

25 % aller Deutschen beschreiben ihren Schlaf als schlecht oder sehr schlecht.* Und jeder weiß: Wer schlecht schläft, ist am folgenden Tag müde, antriebslos und wenig leistungsfähig.

Erholsamer Schlaf hat wichtige Funktionen

Der Körper braucht ausreichend gesunden Schlaf für seine Erholung – sowohl physisch als auch psychisch. Denn nur im Schlaf werden die körperlichen Funktionen regeneriert und der Stoffwechsel optimiert.

Erholsamer Schlaf braucht die richtige Dauer und Abfolge der verschiedenen Schlafphasen

Zwar ist der Schlafbedarf von Mensch zu Mensch und je nach Alter verschieden, aber die Bedeutung der Schlafqualität ist bei jedem gleich. Denn die Schlaf-

Einschlafphase

Die Non-REM-Phase

- I. Leichtschlafstadium 1
- II. Leichtschlafstadium 2
- III. Tiefschlafstadium 1
- IV. Tiefschlafstadium 2

REM-Phase = Traumphase

Aufwachphase

qualität bestimmt in erheblichem Maße den Erholungseffekt. Eine natürliche Abfolge und Dauer der verschiedenen Schlafphasen (Schlafprofil) ist die wesentliche Voraussetzung für eine hohe Schlafqualität.

Schlafstörungen verhindern den Erholungseffekt

Als Schlafstörung bezeichnet man alle Abweichungen von normalem Schlaf: zum Beispiel, wenn Einschlafstörungen den Schlaf zu kurz ausfallen lassen, der Schlaf zu häufig unterbrochen wird und insgesamt nicht erholsam ist.


* Wie gut schläft Deutschland – Knappschaft 2016

Schlafhygiene – gute Tipps für einen erholsamen Schlaf



Unter Schlafhygiene versteht man alle Faktoren, die gesunden, erholsamen Schlaf fördern. Dazu zählen Umfeld, Verhalten und Gewohnheiten. Mit den folgenden Tipps können Sie sofort selbst aktiv werden.

1. Allgemein gilt

- Stellen Sie Ihre innere Uhr: Gehen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf – ganz gleich, wie müde Sie sind.
- Verlassen Sie bei Einschlafproblemen das Bett. Wechseln Sie den Raum und entspannen Sie sich.
- Führen Sie ein Schlaftagebuch. 



2. Das Schlafzimmer

- Es sollte ruhig, dunkel und gut gelüftet (keine Zugluft!) sein. Ebenfalls wichtig sind eine ausreichend große Bettdecke sowie eine Matratze und ein Kopfkissen, die zu Ihren Schlafvorlieben passen. So gibt es zum Beispiel spezielle Kissen für Rücken-, Seiten- und Bauchschläfer.
- Die Raumtemperatur sollte zwischen 14 und 18 Grad Celsius betragen.

3. Vor dem Schlafengehen

- Kommen Sie zur Ruhe: Entspannungsübungen, Lesen oder Ähnliches hilft. Versuchen Sie, ein persönliches Schlafritual zu entwickeln, zum Beispiel ein warmes Fußbad vor dem Zubettgehen, denn warme Füße sind eine gute Einschlafhilfe.



- Meiden Sie vor dem Schlafengehen Tätigkeiten, für die Sie große Konzentration benötigen. Auch Computerspiele, Fernsehen im Bett oder das Diskutieren von Problemen hindern eher am Einschlafen.
- Verzichten Sie auf Rauchen, Alkohol und schwere Mahlzeiten vor dem Zubettgehen.



4. Tagsüber

- Verbringen Sie viel Zeit mit Aktivitäten im Freien.
- Treiben Sie regelmäßig Sport – aber nicht in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen, da sonst der Kreislauf zu sehr angeregt wird.
- Verzichten Sie auf ausgedehnten Mittagsschlaf.
- Ab dem Nachmittag sollten Sie auf Energydrinks, Kaffee oder anregenden Tee verzichten.



Auch wenn diese Tipps allgemeingültig sind, muss doch jeder Mensch seinen eigenen Leitfaden für gesunden Schlaf entwickeln. Denn nur, was Sie aus sich heraus tun, ist am Ende wirklich erfolgreich.



Schlafstagebuch

Startdatum: _____

Tag	War etwas Außergewöhnliches? (Ereignis, spät gegessen, viel Alkohol o.Ä.)	Um wie viel Uhr sind Sie zu Bett gegangen?	Wie lange brauchten Sie ungefähr, um einzuschlafen?	Sind Sie nachts aufgewacht?	Um wie viel Uhr sind Sie morgens aufgestanden?	Wie gut war der Erholungseffekt der Nacht?	Konnten Sie sich am nächsten Tag gut konzentrieren?
	Wenn ja, ein Stichwort	Uhrzeit	Minuten	Wenn ja, wie oft?	Uhrzeit	0 = gar nicht erholt 5 = gut erholt	0 = sehr schlecht 5 = gut
1						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
2						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
3						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
4						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
5						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
6						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
7						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
8						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
9						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
10						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
11						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
12						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
13						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
14						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
15						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
16						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
17						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
18						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
19						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
20						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
21						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
22						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
23						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
24						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
25						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
26						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
27						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
28						0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5



Ardeydorm® für eine erholsame Nacht

www.ardeypharm.de



Ardeydorm®. Wirkstoff: Tryptophan.

Anwendungsgebiete: Ardeydorm® fördert die Schlafbereitschaft und erleichtert das Einschlafen bei Schlafstörungen. **Warnhinweise:** Packungsbeilage beachten. Nicht über 25 °C lagern.

Stand: 10.2017.

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

**Ardeypharm GmbH, Loerfeldstraße 20, 58313 Herdecke,
Telefon 02330 977 677, kontakt@ardeypharm.de**