



Schlafstörungen

Warum bin ich ständig müde und erschöpft?

Etwa jede zweite Frau (54,5 Prozent) und 43,9 Prozent der Männer geben an, übermäßig oft erschöpft und müde zu sein, jedoch große Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen zu haben. Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben und beeinträchtigen ganz erheblich unseren Alltag.

Wer schlecht schläft, ist am nächsten Morgen nicht ausgeruht und fit, um den Tag erfolgreich zu bewältigen.

Nicht selten sind hierzu die Auslöser in unserem modernen Alltag zu finden, z.B. durch Nervosität oder Stressbelastung vor wichtigen Ereignissen, Doppelbelastungen durch Beruf und Familie oder auch Hormonschwankungen. Aber auch allgemeine Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus können die Nachtruhe empfindlich beeinflussen und durcheinander bringen.



Die Folgen von Schlafstörungen sind vielfältig und zeigen sich häufig durch Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Tagesschläfrigkeit bis hin zu Antriebslosigkeit.

Ständige Müdigkeit bzw. Schlafstörungen sind für die Betroffenen meist sehr belastend und können, sofern diese nicht rechtzeitig erkannt werden, zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Die Krankheitsbilder reichen hier von Magen-, /Darmbeschwerden über Burnout Syndrom bis hin zu einer Erschöpfungsdepression.

Burnout Syndrom & Schlafstörungen:

Fachärzte und Psychotherapeuten verwenden den Begriff Burnout Syndrom in Kombination mit Schlafstörungen häufig in einem Atemzug.

Unter der inzwischen modernen Bezeichnung Burnout (ausgebrannt / ausgelaugt sein) verstehen Mediziner dabei einen Prozess der stets durch wiederkehrende Belastungen und Stress bzw. unaushaltbare Bedingungen z.B. im beruflichen wie auch privaten Umfeld entsteht. Ein erholsamer Schlaf ist hier für die Betroffenen kaum zu finden. Dies zeigt sich dann oftmals durch Symptome wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder macht sich durch andere psychosomatische Anzeichen bemerkbar. Bleiben diese Warnsignale des Körpers unbeachtet, münden diese nicht selten in die sogenannte Erschöpfungsdepression.

Betroffen sind hiervon nicht nur Manager, sondern häufig auch Alleinerziehende Personen, Mütter mit Doppelbelastung in Haushalt, Beruf und Familie, sowie Schüler und Studenten.

Schlafstörungen belasten unseren Alltag und sind inzwischen weit verbreitet.

Schlafstörungen sind nicht harmlos und sollten keinesfalls ignoriert werden, denn unser Körper braucht seinen Schlaf, um sich wieder regenerieren zu können.

Unser Körper kann viele Wochen ohne feste Nahrung auskommen, sogar bis zu einer Woche ohne Wasser – ohne Schlaf jedoch kann der Organismus maximal 60 Stunden durchhalten bevor das Herz / Kreislaufsystem aus Erschöpfung versagen würde.

Was ist das besondere an Schlaf Gut Kapseln?

Schlaf gut Kapseln sind ein modernes Nahrungsergänzungsmittel und wurde gezielt zur natürlichen Anwendung bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe entwickelt.

Schlaf gut Kapseln enthalten dazu eine ganz besondere Naturkraft- Formel aus Schlafbeeren-Extrakt, Baldrian, Melisse, Passionsblume & Hopfen.

- ✓ Naturkraft-Formel - 5 fach pflanzlich
- ✓ Einfache Einnahme - nur 1 Kapsel am Abend
- ✓ Beruhigen und beschleunigen das Einschlafen
- ✓ Fördern das Durchschlafen
- ✓ Sorgen für eine erholsame Nacht
- ✓ Machen nicht abhängig oder tagsüber müde.

Einnahme - Empfehlung:

Soweit nicht anders empfohlen nehmen Erwachsene 1 Schlaf Gut Kapsel Abends vor dem Schlafengehen mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Unsere besondere Empfehlung:



SCHLAF GUT

5-fach pflanzlich

Für einen erholsamen Schlaf und eine ruhige Nacht

Naturkraft-Formel aus Schlafbeeren-Extrakt, Baldrian, Melisse, Passionsblume & Hopfen.

Erhältlich in den folgenden Packungsgrößen:

30 Kapseln = Reichweite 30 Tage
60 Kapseln = Reichweite 60 Tage
120 Kapseln = Reichweite 4 Monate zur kurativen Behandlung



HOF- UND STADT-APOTHEKE

Inhaberin: Stefanie Knarr
Schloßstr. 23
86732 Oettingen
Tel.: 09082-2306

Sie haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne persönlich weiter.

Internet: www.hof-und-stadt-apotheke.de