



orthomol
nemuri night

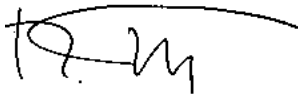
*Mein Schlaftagebuch
Gesundem Schlaf auf
die Spur kommen*

Vorwort

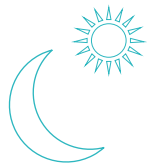
In unserer modernen Leistungsgesellschaft können uns viele Faktoren um den verdienten Schlaf bringen. Viele Menschen verkürzen ihre Nacht immer mehr und setzen damit den hohen Anforderungen des Tages immer weniger Erholung und „Akku-Aufladung“ entgegen. Um diesen Anforderungen optimal gewachsen zu sein, ist gesunder Schlaf essenziell. Denn Schlafen dient der Verarbeitung von Wissen im Gehirn, der körperlichen Regeneration und somit unserer Leistungsfähigkeit, unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit.

Dieses Schlaftagebuch ist ein wichtiges Hilfsmittel, um die Gewohnheiten aufzudecken, die möglicherweise für Ihre fehlende Nachtruhe verantwortlich sind.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Nachtruhe.



Ihr Dr. Michael Feld
(Allgemeinarzt, Somnologe (DGSM) und Schlafmediziner)



Inhalt

04

Wissenswertes
zum Thema Schlaf

06

Was ist ein
Schlaftagebuch?

07

Anleitung zum Ausfüllen

08

Schlaftagebuch
(Abend-/Morgenprotokolle)

14

Traumfragebogen

18

Tipps für einen erholsamen
Schlaf

20

Orthomol Nemuri night – Schnell
einschlafen.* Erholt aufwachen.

22

Buchempfehlung

23

Orthomol Vital – für mehr
Vitalität im Alltag

* Enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit.

Wir brauchen unseren Schlaf



Schlafen dient der Verarbeitung von Wissen im Gehirn und der körperlichen Regeneration. Heute weiß man, Schlaf ist wichtig für die Regulation unseres Stoffwechsels, die Funktion unseres Immunsystems und die Gesundheit unserer Seele. Die Bedeutung des Schlafs wird in unserer Leistungsgesellschaft jedoch häufig unterschätzt. In einer immer schneller werdenden, global vernetzten Welt sollten wir unsere Erholungs- und Schlafzeiten bewusst und aktiv gestalten. Auch wenn unsere Aktivitäten heutzutage größtenteils unabhängig von Sonnenaufgang und Sonnenuntergang sind, bringt uns nur ein gesunder Tag-Nacht-Rhythmus die nötige Lebensenergie. Durch das Verkürzen unserer Nachtruhe verringern wir die Regenerationsphase. Guter und ausreichender Schlaf ist also nicht überflüssig oder überbewertet, sondern eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Tag.

Wie funktioniert Schlaf?



Wie unser Tag-Nacht-Rhythmus folgt auch der Schlaf selbst einem Rhythmus. Ein gesunder Schlaf durchläuft verschiedene Stadien: Wachzustand, Non-REM-Schlaf (Leichtschlaf und Tiefschlaf) sowie REM-Schlaf (Traumschlaf). REM ist die Abkürzung für Rapid Eye Movement und heißt übersetzt „schnelle Augenbewegungen“.

Im ruhigen Wachzustand ist unser Gehirn noch relativ aktiv. Unsere Augen bewegen sich und die Muskulatur ist gespannt. Im Leichtschlaf (Non-REM-Schlaf, Stadium 1 und 2) wird unsere Gehirnaktivität geringer und die Muskelspannung lässt nach. Wenn wir das Non-REM-Schlafstadium 3 erreicht haben, befinden wir uns im Tiefschlaf. Unser Großhirn ist ruhiggestellt, damit der Körper regenerieren kann. Die letzte Schlafphase ist der REM-Schlaf, der auch als Traumschlaf bezeichnet wird. Jetzt arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren, die Muskulatur ist jedoch relativ entspannt.

Die zeitliche Abfolge dieser Schlafstadien wird als Schlafzyklus bezeichnet, dieser dauert etwa 90 Minuten. Pro Nacht „durchschlafen“ wir etwa 4 bis 5 solcher Zyklen. In den ersten Zyklen der Nacht schlafen wir wirklich tief, dann wird unser Schlaf leichter und die REM-Phasen werden länger. Der Leichtschlaf macht ungefähr die Hälfte unseres Schlafs aus und nimmt gegen Morgen zu. Dann werden auch die REM-Phasen, die ungefähr 20 bis 25 Prozent der Schlafzeit eines Erwachsenen ausmachen, intensiver.



Ablauf der Schlafstadien während eines Schlafzyklus

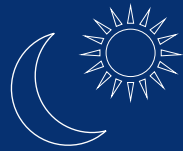


Was beeinflusst unseren Schlaf?

Lebensalter und Schlaftyp beeinflussen unsere natürliche, individuelle Schlafdauer. Säuglinge schlafen noch etwa 16 Stunden, Jugendliche in der Regel 8–9 Stunden und Erwachsene dagegen nur noch 6–8 Stunden.

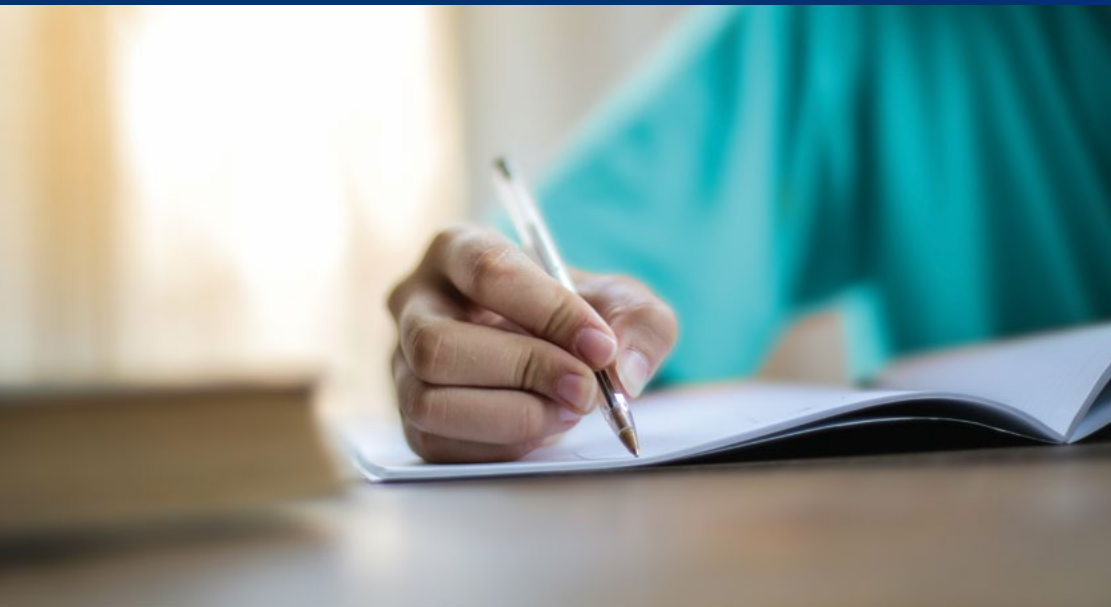
Unser Schlaf selbst wird durch verschiedene Faktoren, die miteinander in Verbindung stehen, beeinflusst: Licht und Dunkelheit, die innere biologische Uhr und die Ausschüttung körpereigener Hormone. Aber auch das psychische Befinden, körperliche Aktivität, Lärm, Arbeitszeiten, soziale und berufliche Einflüsse sowie die Ernährung können sich auf unseren Schlaf auswirken.

Ihr Schlaftagebuch



Das Schlaftagebuch soll Ihnen dabei helfen, gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin, Ihren Schlafgewohnheiten auf den Grund zu gehen. Durch Fragen zu Ihrem Verhalten vor dem abendlichen Lichtlöschen und nach dem Aufstehen lassen sich eventuell Muster erkennen, die ansonsten gar nicht aufgefallen wären. Die Fragen zu Ihrem persönlichen Befinden vor und nach dem Schlaf können wichtige Aufschlüsse über die Qualität Ihres Schlafes geben. Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin können Ihre Angaben Hinweise auf Faktoren oder Gewohnheiten geben, die Ihre Schlafqualität möglicherweise beeinträchtigen. Nehmen Sie daher die Aufzeichnungen unbedingt mit, wenn Sie wegen Ihrer Schlafprobleme einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen.

Füllen Sie dieses Schlaftagebuch 21 Tage lang jeweils direkt vor dem Zubettgehen und am Morgen direkt nach dem Aufstehen aus. Es wird nur etwa fünf Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Sie können an jedem beliebigen Tag mit dem Schlaftagebuch beginnen. Jedoch sollten die Eintragungen Ihrem Verhalten im Alltag entsprechen, d. h., beginnen Sie nicht im Urlaub damit.



Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle



- Beantworten Sie die Fragen des Tagebuchs regelmäßig, vollständig und sorgfältig.
- Nehmen Sie sich dafür jeweils etwa 5 Minuten Zeit.
- Machen Sie Ihre Eintragungen im Abendprotokoll unmittelbar **vor dem abendlichen Lichtlöschen.**
- Die Fragen des Morgenprotokolls beantworten Sie bitte unmittelbar **nach dem morgendlichen Aufstehen.**
- Mit Ausnahme der abendlichen Zu-Bett-Gehzeit sowie des morgendlichen Aufwachens und Aufstehens (Uhrzeit), sollten Sie die Zeitangaben nur schätzen (d. h., Sie benötigen keine Uhr).
- Der Fragebogen ist so konstruiert, dass Sie Eintragungen jeweils nur machen müssen, wenn die jeweilige Fragestellung Sie auch betrifft. Ansonsten machen Sie keinen Vermerk.

Angaben zur Person

Name:

Geschlecht: weiblich männlich divers

Größe:m

Gewicht:kg

Alter: Jahre

Art der Schlafprobleme (z. B. Ein- oder Durchschlafprobleme, unruhige Beine, Tagesmüdigkeit, Zeitpunkt Beginn der Schlafprobleme, Schnarchen, etc.):

.....

.....

Schlaftagebuch – Woche 1



Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)

Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute müde oder erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Genussmittel zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wenn ja: Wie lange? Wie oft? Wann?	Was? (Kaffee, Cola, Alkohol, Zigaretten, etc.) Wie viel?	Uhrzeit
<i>Mo</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>25 min 1 Mal 15:00–15:25 Uhr</i>	<i>Bier 0,33 l</i>	<i>22:45</i>

Beispiel

Gab es besondere Ereignisse oder Belastungen in dieser Woche?



Modifizierter Fragebogen basiert auf der Standardversion der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)



Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)

Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie lange waren Sie abends im Bett, bevor Sie das Licht löschten?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie heute morgen endgültig aufgestanden?
	1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	Angabe in Minuten	Wenn ja: Wie oft? Wie lange insgesamt? In Minuten	Uhrzeit	ca. Stunden/ Minuten	Uhrzeit
<i>Di</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>30 min</i>	<i>2 x 30 min</i>	<i>6:15</i>	<i>6h 30 min</i>	<i>6:45</i>

Beispiel

Haben Sie, seit Sie gestern morgen aufgestanden sind, bis jetzt (auch nachts) Medikamente genommen?

Präparat:
 Dosis:
 Uhrzeit:

Schlaftagebuch – Woche 2



Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)

Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute müde oder erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Genussmittel zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wenn ja: Wie lange? Wie oft? Wann?	Was? (Kaffee, Cola, Alkohol, Zigaretten, etc.) Wie viel?	Uhrzeit
Beispiel Mo	4	5	1	25 min 1 Mal 15:00–15:25 Uhr	Bier 0,33 l	22:45

Gab es besondere Ereignisse oder Belastungen in dieser Woche?



Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)

Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie lange waren Sie abends im Bett, bevor Sie das Licht löschten?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie heute morgen endgültig aufgestanden?
	1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	Angabe in Minuten	Wenn ja: Wie oft? Wie lange insgesamt? In Minuten	Uhrzeit	ca. Stunden/ Minuten	Uhrzeit
Beispiel Di	4	3	30 min	2 x 30 min	6:15	6h 30 min	6:45

Haben Sie, seit Sie gestern morgen aufgestanden sind, bis jetzt (auch nachts) Medikamente genommen?

Präparat:
 Dosis:
 Uhrzeit:

Schlaftagebuch – Woche 3



Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)

Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute müde oder erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Genussmittel zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wenn ja: Wie lange? Wie oft? Wann?	Was? (Kaffee, Cola, Alkohol, Zigaretten, etc.) Wie viel?	Uhrzeit
<i>Mo</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>25 min 1 Mal 15:00–15:25 Uhr</i>	<i>Bier 0,33 l</i>	<i>22:45</i>

Beispiel

Gab es besondere Ereignisse oder Belastungen in dieser Woche?



Modifizierter Fragebogen basiert auf der Standardversion der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)



Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)

Wochentag	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie lange waren Sie abends im Bett, bevor Sie das Licht löschten?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie heute morgen endgültig aufgestanden?
	1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	Angabe in Minuten	Wenn ja: Wie oft? Wie lange insgesamt? In Minuten	Uhrzeit	ca. Stunden/ Minuten	Uhrzeit
<i>Di</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>30 min</i>	<i>2 x 30 min</i>	<i>6:15</i>	<i>6h 30 min</i>	<i>6:45</i>

Beispiel

Haben Sie, seit Sie gestern morgen aufgestanden sind, bis jetzt (auch nachts) Medikamente genommen?

Präparat:

Dosis:

Uhrzeit:

Traumfragebogen

Der Fragebogen zielt darauf ab, einen guten Überblick über die verschiedenen Aspekte des Traumerlebens zu erhalten. Die Bearbeitung dauert etwa 5 bis 10 Minuten. Bitte nehmen Sie sich Zeit, die Fragen gewissenhaft und vollständig zu beantworten.

1. Wie oft erinnern Sie sich in letzter Zeit (einige Monate) an Ihre Träume?

- fast jeden Morgen 2–3mal im Monat weniger als einmal im Monat
 mehrmals die Woche etwa einmal im Monat gar nicht
 etwa einmal die Woche

2. Wie gefühlsintensiv sind Ihre Träume?

- gar nicht intensiv eher nicht intensiv teils, teils eher intensiv sehr intensiv

3. Wie ist die durchschnittliche Stimmung in Ihren Träumen?

- sehr negativ eher negativ neutral eher positiv sehr positiv

4. Haben Sie in letzter Zeit (einige Monate) Alpträume gehabt?

Definition: Alpträume sind Träume mit starken negativen Emotionen, die dazu führen, dass man aufwacht. Die Handlung des Traumes wird nach dem Aufwachen gut erinnert.

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

5. Falls Sie zurzeit Alpträume haben, wie belastend empfinden Sie diese?

- gar nicht belastend eher nicht belastend teilweise belastend eher belastend sehr belastend

6. Haben Sie wiederkehrende Alpträume, die sich auf eine Situation beziehen, die Sie in der Realität erlebt haben?

- ja nein

7. Wie viel Prozent Ihrer Alpträume sind wiederkehrende Alpträume?

..... %

8. Wie oft haben Sie in Ihrer Kindheit (6–12 Jahre) Alpträume erlebt?

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

9. Bitte geben Sie die Themen der Alpträume in Ihrer Kindheit an:

.....

10. Wie oft erleben Sie luzide Träume (siehe Definition)?

Definition: Beim luziden Träumen ist man sich während des Traumes bewusst, dass man träumt. So kann es sein, dass man bewusst aufwachen oder die Handlungen aktiv beeinflussen kann oder das Geschehen mit diesem Bewusstsein passiv beobachtet.

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

11. Wenn Sie luzide Träume haben, in welchem Alter waren Sie, als diese zum ersten Mal auftraten?

..... Jahre



12. Einstellung zu Träumen

	überhaupt nicht	eher nicht	teils, teils	eher ja	voll- kommen
Wie groß ist die Bedeutung, die Sie Ihren Träumen zumessen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie sehr interessieren Sie sich für das Thema Träume?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finden Sie Träume sinnvoll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Möchten Sie mehr über Träume wissen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bereichert es Ihr Leben, wenn Sie sich an Ihre Träume erinnern und sie interpretieren können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finden Sie, dass das Träumen allgemein ein sehr interessantes Phänomen ist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wer über seine Träume nachdenkt, lernt sich dadurch bestimmt selbst besser kennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Träume Anstöße oder Tipps für Ihr Wachleben geben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Wie oft berichten Sie anderen von Ihren Träumen?

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

14. Wie häufig schreiben Sie Ihre Träume auf?

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

15. Wie oft beeinflussen Träume Ihre Stimmung/Laune während des Tages?

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

16. Wie oft bekommen Sie durch Ihre Träume kreative Ideen?

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

17. Wie oft helfen Ihnen Ihre Träume, Ihre Probleme zu erkennen und zu bewältigen?

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

18. Wie oft erleben Sie Déjà-vus (siehe Definition)?

Definition: Bei einem Déjà-vu befindet man sich in einer realen Situation, von der man glaubt, sie schon einmal im Traum erlebt zu haben.

- mehrmals die Woche etwa einmal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa 2–4mal im Jahr nie
 2–3mal im Monat etwa einmal im Jahr

19. Haben Sie schon einmal Literatur zum Thema

Träume/Traumdeutung gelesen? [Bücher oder Zeitschriftenartikel]

- nein 1–2 mal mehrmals

20. Hat Ihnen die Literatur zum Thema Träumen/Traumdeutung geholfen, Ihre eigenen Träume besser zu verstehen?

- überhaupt nicht eher nicht teils teils eher ja vollkommen

Referenz:

Der Fragebogen wurde von Prof. Dr. Michael Schredl online publiziert: Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göriz, A. S. (2014). The Mannheim Dream questionnaire (MADRE): Retest reliability, age and gender effects. *International Journal of Dream Research*, 7, 141–147. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2014.2.16675>.

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Sie können einiges tun, um Ihre Schlafqualität zu verbessern und das Einschlafen zu erleichtern. Ob wir entspannt durchschlafen und morgens erholt aufwachen, kann z. B. auch von unserer Ernährung abhängen. Bestimmte Lebensmittel aktivieren unseren Organismus, regen den Kreislauf an und können so die Schlafqualität beeinträchtigen.

Bereits nach dem Mittagessen sollten Sie auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola oder schwarzen Tee verzichten. Beim Alkohol ist es besser, sich vor dem Zubettgehen zurückzuhalten.

Auch schwer verdauliches Essen am Abend ist nicht gerade schlaffördernd, denn Leber, Galle, Magen und Darm müssen dann intensiv arbeiten. Zu den schwer verdaulichen Nahrungsmitteln zählen beispielsweise fettes Fleisch, wie Schweinebraten, Pommes frites oder Bratkartoffeln, Kohl oder Paprika. Die Verträglichkeit kann aber individuell unterschiedlich empfunden werden. Generell ist es für die Nachtruhe besser, wenn man relativ früh zu Abend isst. Ein kleiner Nachtimbiss ist zwar erlaubt, aber üppige und schwer verdauliche Mahlzeiten sind für einen geruhsamen Schlaf eher hinderlich. Aber auch hungrig ins Bett zu gehen kann das Einschlafen beeinträchtigen.

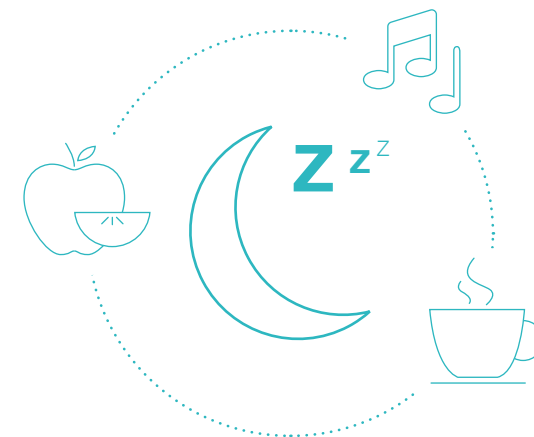
Schaffen Sie einen Tempel der Entspannung

Um das Einschlafen zu erleichtern, sind Wohlfühlfaktoren sehr wichtig. Ihr Schlafzimmer sollte idealerweise eine Oase der Ruhe und ein Ort der Geborgenheit sein. Das bedeutet auch, dass es weder als Arbeitszimmer noch als Abstellkammer dient. In Ihrem Bett sollten Sie sich wohlfühlen und entspannt schlafen können. Achten Sie auf eine gute Matratze, die Ihren Rücken unterstützt und dabei nicht zu weich, aber auch nicht zu hart ist.



Helligkeit und Geräusche können den Schlaf beeinträchtigen. Dunkeln Sie daher das Schlafzimmer ab. Lichteinfall während des Schlafs kann den Tag-Nacht-Rhythmus und die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin stören. Melatonin ist ein Botenstoff, der unseren Schlaf-wach-Rhythmus reguliert. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, richtet sich unser Körper darauf ein, zu schlafen. Wenn Sie spät am Abend noch Smartphone, Tablet oder Laptop benutzen, kann es das Einschlafen beeinträchtigen, denn der blauwellige Lichtanteil dieser Geräte stört die Melatoninproduktion. Sie sollten daher im Bett lieber aufs Fernsehen, E-Book-lesen, Arbeiten, Essen und Telefonieren verzichten. Wenn Sie Ihr Bett im Alltag als Fernsehcouch oder Arbeitsplatz nutzen, kommen Sie dort eventuell schlecht zur Ruhe.

Körper und Geist benötigen üblicherweise etwas Zeit, um herunterzufahren. Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen und kommen Sie vor dem Schlafen zur Ruhe. Immer wiederkehrende Rituale, wie beispielsweise einen Kräutertee oder ein wohltuendes Heißgetränk genießen oder den Tag mit ruhiger Musik ausklingen lassen, können Ihnen dabei helfen. Versuchen Sie, regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens immer zur gleichen Zeit aufzustehen. Das sollte Ihnen helfen, einen Schlafrhythmus zu finden und Ihre innere Uhr in den „richtigen Takt“ zu bringen.



Orthomol Nemuri night Schnell einschlafen.* Erholt aufwachen.

Das wohltuende Heißgetränk für die Nacht



Orthomol Nemuri night ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit. Mit Melissen-Extrakt, Hopfen-Extrakt, Glycin und L-Tryptophan sowie weiteren Inhaltsstoffen.

- Granulat zur einfachen Zubereitung eines wohltuenden Heißgetränks
- Den Inhalt eines Beutels in eine Tasse geben und mit ca. 100 ml heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Unter Rühren auflösen und ca. 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen möglichst warm genießen.
- Geeignet als Schlafritual zur Einstimmung auf die Schlafenszeit
- Mit Zitronen-Geschmack

Einschlafen auf Knopfdruck – das Spray mit 1 mg Melatonin



Orthomol Nemuri night Spray ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit. Mit Passionsblumen- und Melissen-Extrakt.

- Schnell und unkompliziert in der Anwendung
- Ein Sprühstoß in den Mund vor dem Schlafengehen
- Zahnfreundlich getestet – Anwendung auch nach dem Zähneputzen möglich
- Melatonin kann über die Mundschleimhaut schnell aufgenommen werden¹
- Mit Pfefferminz-Geschmack
- Zuckerfrei, vegan und ohne Alkohol
- Bruchsichere PET-Flasche

Schneller einschlafen – das Direktgranulat mit 1 mg Melatonin



Orthomol Nemuri night Direktgranulat ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit. Mit Passionsblumen- und Melissen-Extrakt.

- Schnell und unkompliziert in der Anwendung
- Den Inhalt eines Beutels vor dem Schlafengehen direkt in den Mund geben – das Direktgranulat löst sich schnell auf
- Zahnfreundlich getestet – Anwendung auch nach dem Zähneputzen möglich
- Mit Blaubeer-Geschmack
- Zuckerfrei und vegan
- Verpackte Einzelportionen für zu Hause und unterwegs



Weitere Informationen finden Sie unter www.orthomol.de

* Enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit.
1. Bartoli AN, et al. J Bioequiv Availab 2012; 4: 096–099.

Dr. Felds große Schlafschule Endlich wieder durchschlafen und erholt aufwachen

Z z z

Unser
Buchtipp

© Uwe Schmitz, Köln

Viele Faktoren wie Lärm oder Stress können unseren Schlaf beeinträchtigen. Guter Schlaf ist wichtig für Wohlbefinden im Alltag. Rund ein Drittel der Deutschen wünschen sich, besser zu schlafen. Schlafmediziner Dr. Michael Feld nennt in 8 Kapiteln die häufigsten Ursachen für Schlaflosigkeit und welche Mittel und Strategien wirklich helfen, um die Schlafqualität deutlich zu steigern. Dabei geht Dr. Felds große Schlafschule auf Themen ein wie die richtige Schlafumgebung, Abendrituale und Ernährung.

Dr. med. Michael Feld ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Somnologe (DGSM), Schlafmediziner und ein gefragter Experte in TV, Print und Radio. Seit 2009 ist er mit seiner Praxis für ganzheitliche Allgemein- und Schlafmedizin privatärztlich niedergelassen in Frechen bei Köln. Er hat mehrere Bücher geschrieben, hält Vorträge zum Thema Schlaf und berät Firmen, Kliniken und Hotels.

Buch (Softcover): 192 Seiten, ca. 60 Abbildungen

ISBN-10: 383386141X

ISBN-13: 978-3-8338-6141-3

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr



Orthomol Vital – für mehr Vitalität im Alltag

Bei Müdigkeit und Erschöpfung empfehlen wir Ihnen Orthomol Vital:

- Spezifische Mikronährstoffkombination für „Sie“ und „Ihn“
 - Mehr als nur B-Vitamine
 - 3 Darreichungsformen
 - 2 Geschmacksrichtungen beim Granulat
 - Separate Jodtablette bei Granulat und Tabletten/Kapseln
 - Lactose- und glutenfrei
- Weitere Informationen finden Sie unter **www.orthomol.de**



**Vitamin C und E,
Selen und Zink**



**Omega-3-
Fettsäuren**

**Magnesium
und B-Vitamine**



Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

