

Neues Hilfsangebot für alle, die schlecht schlafen

Informationen zu „Nicht erholsamem Schlaf“

Hamburg, 4. November 2008 – Es gibt kaum jemanden, der das nicht kennt: Eine schlecht geschlafene Nacht. Obwohl man sich müde ins Bett legt, kreisen die Gedanken noch im Kopf, man wälzt sich von einer auf die andere Seite. Ist man endlich eingeschlafen, ist der Schlaf nur von kurzer Dauer. Die Folgen sind Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit am nächsten Tag. Wer ein oder zwei Nächte hintereinander schlecht schläft, muss sich keine Sorgen machen. Erst wenn die Probleme länger als vier Wochen auftreten, sprechen Mediziner von einer Schlafstörung, deren Ursache auf den Grund gegangen werden sollte.

Gründe für nicht erholsamen Schlaf gibt es viele. Am schwierigsten für die Betroffenen sind jedoch meist die, deren Ursache nicht offensichtlich ist. Diese so genannten primären Schlafstörungen lassen sich weder auf Umwelteinflüsse noch auf körperliche oder seelische Erkrankungen zurückführen. Häufig liegt ihnen eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus zugrunde. Dieser Rhythmus wird durch eine „Innere Uhr“ gesteuert, die aus einem Bündel spezieller Nervenzellen in unserem Gehirn besteht. Tageslicht und Dunkelheit reguliert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, das wiederum als Taktgeber dieser Inneren Uhr fungiert. Gerät der gesunde Rhythmus aus dem Takt, stellen sich irgendwann dauerhafte Schlafstörungen ein, die zu ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen führen können.

Informationen rund um diese Form der Schlafstörung bietet ab dem 4. November die Initiative „Erholsamer Schlaf“ der Lundbeck GmbH. Auf der Website der Initiative „www.erholsamschlafen.de“ finden Interessierte und Betroffenen neben Informationen zu Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus auch Tipps für eine bessere Nachtruhe. An der Infoline beantworten Experten unter der Telefonnummer 01805 – 12 15 18 (14 Cent/Min) montags bis freitags von 10 Uhr bis 12 Uhr und 15 Uhr bis 18 Uhr individuel-

le Fragen. Nachzulesen sind viele dieser Informationen auch in der Patientenbroschüre, die auf der Website oder telefonisch angefordert werden kann. Wer die Unterlagen per Post anfordern möchte, kann sich an die „Initiative Erholsamer Schlaf“, Postfach 160210, 60065 Frankfurt, wenden.