

P R E S S E M I T T E I L U N G

Schlafstörungen: Tipps der Internet-Apotheke mediherz.de für einen besseren Schlaf

Nachts schlaflos, tagsüber ausgelaugt und müde – die Online-Apotheke mediherz.de empfiehlt das pflanzliche Arzneimittel Lasea, wenn ängstliche Unruhezustände die Ursache für Schlafstörungen sind.

Schweinfurt/Sennfeld, 26. September 2011

Über 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schlafstörungen (Insomnie). Die körperlichen Auswirkungen spürt man am nächsten Tag. Man fühlt sich schlapp, ist leicht reizbar und oft unkonzentriert. Schlafmangel hat aber nicht nur unmittelbare Auswirkungen auf das Konzentrationsvermögen, die Leistungsfähigkeit und das emotionale Wohlbefinden, sondern macht auf Dauer krank.¹ Besteht die Schlaflosigkeit über einen längeren Zeitraum, so können Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Schlaganfall oder Herzinfarkt die Folge sein.

„Die Gründe für regelmäßige Einschlaf- oder Durchschlafstörungen sind vielfältig: Nächtlicher Lärm, Krankheiten, aber auch unregelmäßiges zu Bett gehen sind unter den Faktoren zu finden“, erklärt Dr. Ursula Jonas, Apothekerin der Internet-Apotheke mediherz.de. „Viele Menschen nehmen – oft auch über längere Zeit – Schlafmittel ein, statt die eigentlichen Gründe anzugehen.“

Gestörter Schlaf – oft nur ein Symptom

Wichtig ist, die Schlafstörungen ernst zu nehmen und den Ursachen auf den Grund zu gehen. Oftmals ist im eigenen Lebensstil der Auslöser für die schlechte Schlafqualität zu finden. So beeinträchtigt der ausgiebige Konsum von Alkohol, Koffein oder Nikotin den gesunden Schlaf. Aber auch zu spätes und fettreiches Essen können für einen schlechten Schlaf sorgen. Überheizte oder schlecht abgedunkelte Räume, zu harte oder zu weiche Matratzen oder zu unregelmäßiges zu Bett gehen stehen ebenso auf der Liste der Schlafbeeinflussung. „Aber auch Medikamente können der Auslöser dafür sein, dass man schlecht schläft. Bestimmte Antibiotika, Mittel gegen Sodbrennen oder Medikamente zur Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen können den Schlaf negativ beeinflussen“, so Dr. Jonas weiter.

Wer belastenden Angstgefühlen und Unruhezuständen ausgesetzt ist, leidet auch häufig unter Schlaflosigkeit, weil man die kreisenden Gedanken auch in der Nacht nicht loswerden kann. Solche Zustände ängstlicher Unruhe können wirklich jeden

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

treffen. Weder Alter, Geschlecht, noch soziale Herkunft spielen eine Rolle. Immerhin 10 bis 15 % der Bevölkerung² leiden irgendwann in ihrem Leben an diesen belastenden gesundheitlichen Problemen. Auslöser können akute Ereignisse wie eine Trennung oder ein schwerer Unfall sein, aber ganz häufig eine chronische Überforderung - sei es privater oder beruflicher Natur. Die Betroffenen befällt eine starke innere Unruhe mit ständig kreisenden Gedanken um ihre eigenen Sorgen und Nöte, und die ihrer Liebsten. Und dieses Gedankenkarussell dreht sich auch nachts immer weiter und raubt den Menschen den Schlaf.

„Wir empfehlen unseren Kunden in diesem Fall das pflanzliche Arzneimittel Lasea.“ Es enthält ein für (belastungsbedingte) Unruhezustände und Angstgefühle patentiertes Lavendelöl einer speziellen Lavendelart (*Lavandula angustifolia*). Die Wirkstoffe machen nicht müde, sondern bringen das überreizte unruhige Nervensystem³ wieder in Balance. „Durch die neu gewonnene innere Balance geht man die Dinge tagsüber gelassener an und kann nachts natürlich wieder besser schlafen.“

Lasea ist in der Online-Apotheke [mediherz.de](http://www.mediherz.de) in Kapselform zu Packungsgrößen von 14, 28 und 54 Stück ab einem Preis von 8,81 Euro erhältlich.

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke [mediherz.de](http://www.mediherz.de) sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.

Quellen:

*¹ Ruscio, AM et al: J Anxiety Disord. 2007;21(5):662-76.

*² Berger, M et al.: Psychische Erkrankungen - Klinik und Therapie. 3. Auflage 2009; Elsevier Verlag, München.

*³ Schuwald, A et al.: Society of neuroscience, annual meeting, Nov. 2010, San Diego.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten
538 Wörter, 4.022 Zeichen mit Leerzeichen**

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung:

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/mediherz.de>

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:

(1) mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)

Ansprechpartner: Alexander Saam

mediherz.de
mediherz Versandapotheke
August-Borsig-Str. 3
D - 97526 Sennfeld

Telefon: +49 (0) 9721 73 08 0
Fax: +49 (0) 9721 73 08 - 197
E-Mail: alexander.saam@mediherz.de
Internet: <http://www.mediherz.de>

(2) PR-Agentur PR4YOU

Ansprechpartner: Marko Homann, Holger Ballwanz

PR-Agentur PR4YOU
Schonensche Straße 43
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99
E-Mail: presse@pr4you.de
Internet: <http://www.pr4you.de>, <http://www.pr-agentur-gesundheitswesen.de>

Hintergrundinformationen:

Über mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)

Die Versandapotheke mediherz.de wurde 2005 gegründet und zählt heute, mit über 300.000 registrierten Kunden, zu den größten Online-Apotheken in Deutschland.

Das in Schweinfurt und Sennfeld ansässige Unternehmen mediherz blickt dabei auf eine lange Tradition: Die Abgabe von Medikamenten sowie die umfassende Beratung in allen Fragen rund um die Gesundheit und des Wohlbefindens spielen schon seit der Gründung der ersten eigenen Apotheke 1983 eine maßgebende Rolle

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

bei Dieter Hümmer. Heute führt der Inhaber und Apotheker neben dem mediherz.de Onlineshop die Westend Center Apotheke in der Stadtgalerie (Schrammstraße 5), die Herz Apotheke im Kaufland (Hauptbahnhofstr. 4), die Doc Morris Apotheke (Kesslergasse 9) sowie die Westend Apotheke (Luitpoldstr. 20) in Schweinfurt.

7 Gründe für einen Einkauf in der Online-Apotheke mediherz.de:

- günstige Preise
- Rezeptbestellung Portofrei
- schnelle Lieferung
- kostenlose Beratungshotline unter der (0800) 22 30 300
- Versandkostenfreie Lieferung schon ab 15 € Bestellwert
- zugelassene deutsche Versandapotheke, EHI geprüft
- Qualitätssicherung (DIN EN ISO 9001 zertifiziert)

Dass die Versandapotheke mediherz.de zu den besten Onlineapotheken zählt, beweist nicht zuletzt die Auszeichnung für serviceorientierte Unternehmen der Stiftung Warentest: mediherz.de wurde mit der Bestnote ausgezeichnet (Ausgabe 5/2010).

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke mediherz.de sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.