

SCHLAFMANGEL UND SCHLAFLOSIGKEIT



[biovis.de](https://www.biovis.de)



biovis'
DIAGNOSTICS



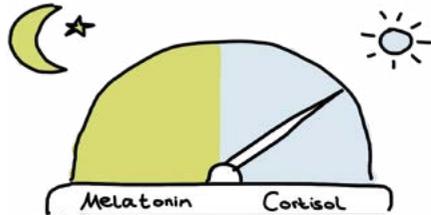
DER SCHLAF IST NICHT MEHR ERHOLSAM.

SCHLAFMANGEL UND SCHLAFLOSIGKEIT

Schlaflosigkeit und Schlafprobleme sind weitverbreitete Probleme, die das Ein- oder Durchschlafen zur Qual machen. Allgemein wird zwischen Einschlafstörungen (Einschlafdauer liegt über 30 Minuten) und Durchschlafstörungen (häufiges Aufwachen und Wachliegen während der Nacht) unterschieden. Schlaflosigkeit äußert sich unter anderem durch häufiges panisches Aufwachen, gepaart mit Angstzuständen in der Nacht. Der Schlaf der Betroffenen ist dementsprechend nicht erholsam genug. Der nächste Tag ist durch Müdigkeit gekennzeichnet und der fehlende Schlaf macht sich den gesamten Tag lang bemerkbar. Langanhaltende Schlafprobleme führen zu chronischem Schlafmangel, was ein ernstzunehmendes gesundheitliches Problem darstellt.

FOLGEN VON CHRONISCHEM SCHLAFMANGEL:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme
- Gereiztheit
- Leistungsabfall
- Infektanfälligkeit



Der normale Schlafrhythmus folgt dem Wechsel von Tag und Nacht und wird eng durch Botenstoffe reguliert. Abends sorgt die Ausschüttung von Melatonin für das Einschlafen. Die Produktion wird bei Dunkelheit angeregt und fällt bei Tageslicht wieder ab. Eine hohe Melatonin-Konzentration führt zu Müdigkeit und fördert den Schlaf. Morgens steigt die Cortisol-Konzentration im Blut an, was für einen wachen Start in den Tag sorgt. Cortisol ist ein Stress-Botenstoff, der uns aktiv werden lässt. In Stresssituationen kommt es zur vermehrten Ausschüttung von Cortisol im Körper. Steht der Körper über einen längeren Zeitraum unter Stress, schüttet der Körper permanent Cortisol aus, sodass sich dies auf das Gemüt, Wohlbefinden und auch den Schlaf auswirkt. biovis bietet Ihnen ein Testkit zur Untersuchung Ihres Cortisol- Tagesprofils an, anhand dessen die Cortisol-Konzentration im Laufe des Tages beobachtet werden kann.

JETZT BEI UNS UNTERSUCHEN LASSEN:



**CORTISOL IST EIN
STRESS-BOTENSTOFF,
DER UNS AKTIV
WERDEN LÄSST.**



**PROBLEME
GEZIELT
ERKENNEN
UND BEHEBEN.**

GRÜNDE FÜR SCHLAFLOSE NÄCHTE:

- Stress
- Sorgen & Ängste
- Herz- oder Atemwegsprobleme
- Schilddrüsenüberfunktion
- Hormonstörungen
- Alkohol, Koffein, Drogen
- Licht & Lärm
- Schmerzen
- Medikamente & Schlafmittel
- Schichtarbeit



WIE ENTSTEHEN EINSCHLAFPROBLEME?

Die Gründe für schlaflose Nächte sind vielfältig. Neben zu viel Stress oder medizinischen Problemen kann auch die Umgebung die Schlafqualität beeinflussen.

MELATONIN

Da Tageslicht die Ausschüttung von Melatonin hemmt, sind Schichtarbeitende besonders von Schlafproblemen betroffen. Bei älteren Menschen sinkt die Melatonin-Konzentration natürlicherweise ab, wodurch Einschlaf- oder Durchschlafprobleme im Alter ausgelöst werden können.

Die Einnahme von Melatonin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln verkürzt die Einschlafzeit, verbessert die Schlafqualität und verringert die Anzahl nächtlicher Aufwachphasen. Durch den erholsameren Schlaf wird die belastende Müdigkeit im Laufe des Tages reduziert. Die Melatonin-Einnahme sollte jedoch immer in Absprache mit einem Arzt erfolgen.





**VIELES HÄNGT
MITEINANDER
ZUSAMMEN.**

TRYPTOPHAN UND SEROTONIN

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure, die wir über die Nahrung aufnehmen. Aus ihr wird Serotonin gebildet, was als Glückshormon bekannt ist, da es für Wohlbefinden und gute Laune sorgt. Aus Serotonin wird letztendlich Melatonin gebildet. Somit hat auch Serotonin einen direkten Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus, da bei einem Mangel auch weniger Melatonin gebildet werden kann.

Die Einnahme von Tryptophan fördert die Freisetzung von Serotonin und beeinflusst die Schlafqualität positiv.

Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, bietet es sich an, Ihren Melatoninstatus im Speichel und auch die Konzentrationen von Serotonin und Tryptophan im Blut unter-

suchen zu lassen. biovis bietet Ihnen sowohl die Möglichkeit, Ihren Melatoninspiegel im Speichel schnell und einfach zu untersuchen, als auch Ihre Serotoninkonzentration und Auffälligkeiten im Tryptophanstoffwechsel im Blut zu ermitteln. Dies kann vorliegende Mangelzustände aufdecken, die dann behoben werden können.

JETZT BEI UNS UNTERSUCHEN LASSEN:

SEROTONIN-
KONZEN-
TRATION IM
BLUT

TRYPTOPHAN-
STOFFWECHSEL

NACHT-
SPEICHEL-
PROFIL
MELATONIN

TRYP-
TOPHAN

Baustein von
Serotonin



SEROTONIN

Glückshormon



MELATONIN

Reguliert Tag- und
Nachrythmus,
schlafördernde
Wirkung



**ENDLICH
WIEDER GUT
SCHLAFEN.**



**EINE FALSCH E ODER
EINSEITIGE ERNÄHRUNG
KANN SCHLAFPROBLEME
VERSTÄRKEN.**

WIE BEEINFLUSSEN VITAMINE UND MINERALIEN MEINEN SCHLAF?

Vitamine und Mineralstoffe haben zahlreiche Einflüsse auf den menschlichen Körper. B-Vitamine unterstützen den Körper während Stressphasen und beeinflussen die Schlafqualität positiv. Eine ausreichende Versorgung mit Eisen, Zink und Magnesium kann sich positiv auf die Schlafdauer auswirken. Auch Vitamin D wird mit einer verlängerten Schlafdauer und einer geringeren Einschlafzeit in Verbindung gebracht.



WAS KANN ICH FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF TUN?

Rauchen und der Konsum alkoholischer und koffeinhaltiger Getränke wirkt sich negativ auf die Melatoninkonzentrationen im Blut aus und kann somit Schlafprobleme verschlimmern. Körperliche Bewegung am Tag bzw. moderater Sport am Abend wirkt schlaffördernd. Das Abendessen sollte frühzeitig eingenommen werden. Eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen ist außerdem hilfreich. Häufig helfen auch psychotherapeutische Verfahren und Entspannungsübungen sowie das Vermeiden von Stress im Alltag. Wir haben für Sie verschiedene Flyer und Broschüren konzipiert, die Ihnen bei einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil helfen können. Für weitere Informationen besuchen Sie gerne unsere Homepage.

MASSNAHMEN, UM DIE SCHLAFQUALITÄT ZU FÖRDERN



LICHT VOR DEM
ZUBETTGEHEN
VERMEIDEN



EINSCHLAF-
ROUTINEN
EINFÜHREN



BETT NUR
ZUM SCHLAFEN
NUTZEN



TAGESLICHTLAMPE
ODER LICHT-
THERAPIE



KÖRPERLICHE
AKTIVITÄT
AM TAG



REGELMÄSSIGE
SCHLAFENS- UND
AUFSTEHZEITEN



PFLANZLICHE SCHLAFMITTEL

Die Einnahme pflanzlicher Schlafmittel kann dabei helfen, besser in den Schlaf zu finden. Sie wirken beruhigend und sind in verschiedenen Darreichungsformen, z. B. als Badezusatz, Tee, Tropfen oder Tabletten, erhältlich. Badezusätze und Tees sind besonders gut für die Einschlafroutine geeignet. Auch bei der Einnahme pflanzlicher Schlafmittel sollte immer die Absprache mit medizinischem Fachpersonal erfolgen.



**GANZ NATÜRLICH
EINSCHLAFEN.**

BIOVIS BIETET IHNEN



Um den Ursachen der Schlafstörungen auf den Grund zu gehen, bietet Ihnen biovis neben den Untersuchungen verschiedener Einzelparameter auch ein komplettes Profil an. Das **„Schlafstörung Komplett-Profil“** liefert alle wichtigen Informationen, welche für die Ursachenklärung wichtig sind. In dem **Basis-** und **Midi-Profil** werden fehlende Parameter durch Erfahrungswerte ersetzt. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das medizinische Fachpersonal Ihres Vertrauens. Dieses berät Sie und fordert die gewünschten Profile für Sie bei biovis an.





Bei weiteren Fragen,
wenden Sie sich an
das medizinische
Fachpersonal Ihres
Vertrauens.



biovis Diagnostik MVZ GmbH | Brüsseler Str. 18 | 65552 Limburg-Eschhofen
Tel.: +49 6431 21248 0 | Fax: +49 6431 21248 66 | info@biovis.de

Überreicht durch

Praxisstempel

Weitere Informationen
finden Sie hier:



[biovis.de](https://www.biovis.de)