

# SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafstörungen sind weitverbreitete Probleme. Etwa **20-30 % aller Menschen** in den westlichen Industrieländern leiden daran, wobei Frauen häufiger betroffen sind. Schlafstörungen können **vielfältig** sein, der Schlaf der Betroffenen ist meist nicht erholsam genug, sodass der nachfolgende Tag durch **Müdigkeit** gekennzeichnet ist. Langanhaltende Schlafprobleme führen zu **chronischem Schlafmangel**, was ein **erstzunehmendes gesundheitliches Problem** darstellt. Schlafstörungen können auf psychiatrischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen, aber auch auf Stress beruhen.

## LEITSYMPTOME

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Kopfschmerzen
- Verringerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Erhöhtes Risiko für versch. Erkrankungen

## URSACHEN UND PATHOGENESE

- Stress
- Depressionen
- Angststörungen
- Schnarchen, Schlafapnoe
- (Chronische) Schmerzen
- Schichtarbeit
- Jetlag
- Genussmittel (Kaffee, Tee, Energiedrinks)
- Medikamente
- Mangelnde Schlafhygiene

## THERAPIE

- Ursachen beheben (z. B. Stress verringern, Schlafmaske gegen Schnarchen)
- Melatoningabe
- Tryptophanmetabolismus regulieren (je nach Befund) z. B.
  - Trp/Griffonia, Curcumin, Quercetin, Indol-3-Carbinol, Passionsblume
- Nährstoffmängel ausgleichen
  - Cofaktoren in Form von Vitamin B3, B6, B9, B12, D
  - Cofaktoren in Form von Magnesium, Selen, Zink, Kupfer, ...
- Entzündungen und ROS beseitigen
  - Omega-3-FS, Vit C, Vit E
- Zusätzl. (Phyto-)Therapeutika wie Ashwagandha, Melisse, Baldrianextrakte, Lavendel
- Weitere Ansätze
  - Psychotherapie
  - Entspannungsübungen
  - Auf Schlafhygiene achten
  - Regelmäßige Bewegung/Sport

# SCHLAFSTÖRUNG-DIAGNOSTIK

## SF630A SCHLAFSTÖRUNGEN BASIS-PROFIL

**Material:** T923, T928

### **Tryptophanmetabolismus**

- Trp, Serotonin, Melatonin
- Wichtige Metabolite und Enzyme

### **Relevante Cofaktoren**

- Vitamin B3, B6 (Cystathionin), B12 (MMA)

### **Neurotransmitter**

- GABA

## SF630C SCHLAFSTÖRUNGEN KOMPLETT-PROFIL

**Material:** T923, T928, TBio1, EDTA, Hep, S

**Enthält zusätzlich zum Midi-Profil:**

### **Hypothalamus-Hypophysen-NNR-Achse**

- Cortisol-Tagesprofil

## SF630B SCHLAFSTÖRUNGEN MIDI-PROFIL

**Material:** T923, T928, EDTA, Hep, S

**Enthält zusätzlich zum Basis-Profil:**

### **Weitere Neurotransmitter**

- Glutamat

### **Weitere Cofaktoren**

- Vitamin B9, D
- Eisen, Magnesium, Zink