

Leiden Sie unter Schlafstörungen?*

Gehen Sie den Ursachen mit dem
Schlafstagebuch auf den Grund

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Schlafstagebuch



Hand aufs Herz – wie gut schlafen Sie?

Liebe Leserin, lieber Leser,

Schlafstörungen können unterschiedlichste Ursachen haben. Sie sind auf Dauer sehr belastend und können ein häufiges Symptom von innerer Unruhe und Angstgefühlen sein. Denn permanenter Stress, die Sorgen des Alltags, um die Gesundheit und die eigene Lebenssituation oder die Doppelbelastung in Job und Familie lassen ein wahres Gedankenkarussell in Gang kommen, das irgendwann auch nachts nicht mehr stillsteht.

Manchmal hat schlechter Schlaf aber auch körperliche Ursachen – etwa eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, Wirbelsäulenprobleme oder andere organische Erkrankungen.

Wenn Schlafstörungen nicht innerhalb einiger Tage wieder von selbst verschwinden, sollte man sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn dauern sie länger an, beeinträchtigen sie unter anderem unsere Lebensqualität und Alltagsaktivität. Werden sie chronisch, können sie unter Umständen weitere ernste Erkrankungen begünstigen.

Dieses Schlaftagebuch soll Ihnen dabei helfen, den Ursachen Ihrer Schlafstörung auf die Spur zu kommen. Lesen Sie sich die Broschüre – insbesondere die Schlaftipps auf Seite 12 und 13 – aufmerksam durch. Protokollieren Sie möglichst regelmäßig und genau Ihr Verhalten und Ihre Befindlichkeit gemäß den Fragen des Schlaftagebuchs. Mit der Zeit können Sie so herausfinden, was vielleicht Einfluss auf Ihren Schlaf hat und wo Stellschrauben sind, um ihn nachhaltig verbessern zu können.

Ihr persönliches Schlaftagebuch kann bei der Diagnose und Behandlung helfen! Sprechen Sie dazu auch mit Ihrem behandelnden Arzt oder Apotheker.

Herzliche Grüße

Ihr Lasea®-Team

Abendprotokoll (vor dem Zubettgehen)	MO.
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? <i>1: sehr gut – 6: sehr schlecht</i>	
2. Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen zu erbringen (Beruf, Freizeit, Haushalt, ...)? <i>1: sehr gut – 6: sehr schlecht</i>	
3. Haben Sie heute im Laufe des Tages Unruhe verspürt? Wenn ja, wie oft?	
4. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, dann tragen Sie bitte die Uhrzeit und Dauer ein.	
5. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen?	
6. Haben Sie heute koffeinhaltige Getränke getrunken? Wenn ja, wie viele und wann?	
7. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? <i>1: sehr frisch – 6: sehr müde</i>	
8. Um wie viel Uhr werden Sie heute ins Bett gehen?	
Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)	DI.
9. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? <i>1: sehr frisch – 6: sehr müde</i>	
10. Hatten Sie Schwierigkeiten, einzuschlafen? <i>1: überhaupt nicht – 6: sehr stark</i>	
11. Sind Sie nachts aufgewacht? Wenn ja, wie oft?	
12. Um wie viel Uhr sind Sie aufgestanden?	
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? <i>Angabe in Stunden und Minuten</i>	
14. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen genommen? <i>Präparat, Dosis, Uhrzeit</i>	

Woche von _____ bis _____

DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
MI.	DO.	FR.	SA.	SO.	MO.



Schlafstagebuch von: _____

Abendprotokoll (vor dem Zubettgehen)	MO.
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? <i>1: sehr gut – 6: sehr schlecht</i>	
2. Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen zu erbringen (Beruf, Freizeit, Haushalt, ...)? <i>1: sehr gut – 6: sehr schlecht</i>	
3. Haben Sie heute im Laufe des Tages Unruhe verspürt? Wenn ja, wie oft?	
4. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, dann tragen Sie bitte die Uhrzeit und Dauer ein.	
5. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen?	
6. Haben Sie heute koffeinhaltige Getränke getrunken? Wenn ja, wie viele und wann?	
7. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? <i>1: sehr frisch – 6: sehr müde</i>	
8. Um wie viel Uhr werden Sie heute ins Bett gehen?	
Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)	DI.
9. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? <i>1: sehr frisch – 6: sehr müde</i>	
10. Hatten Sie Schwierigkeiten, einzuschlafen? <i>1: überhaupt nicht – 6: sehr stark</i>	
11. Sind Sie nachts aufgewacht? Wenn ja, wie oft?	
12. Um wie viel Uhr sind Sie aufgestanden?	
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? <i>Angabe in Stunden und Minuten</i>	
14. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen genommen? <i>Präparat, Dosis, Uhrzeit</i>	

Woche von _____ bis _____

DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
MI.	DO.	FR.	SA.	SO.	MO.



Schlafstagebuch von: _____

Abendprotokoll (vor dem Zubettgehen)	MO.
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? <i>1: sehr gut – 6: sehr schlecht</i>	
2. Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen zu erbringen (Beruf, Freizeit, Haushalt, ...)? <i>1: sehr gut – 6: sehr schlecht</i>	
3. Haben Sie heute im Laufe des Tages Unruhe verspürt? Wenn ja, wie oft?	
4. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, dann tragen Sie bitte die Uhrzeit und Dauer ein.	
5. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen?	
6. Haben Sie heute koffeinhaltige Getränke getrunken? Wenn ja, wie viele und wann?	
7. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? <i>1: sehr frisch – 6: sehr müde</i>	
8. Um wie viel Uhr werden Sie heute ins Bett gehen?	
Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)	DI.
9. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? <i>1: sehr frisch – 6: sehr müde</i>	
10. Hatten Sie Schwierigkeiten, einzuschlafen? <i>1: überhaupt nicht – 6: sehr stark</i>	
11. Sind Sie nachts aufgewacht? Wenn ja, wie oft?	
12. Um wie viel Uhr sind Sie aufgestanden?	
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? <i>Angabe in Stunden und Minuten</i>	
14. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen genommen? <i>Präparat, Dosis, Uhrzeit</i>	

Woche von _____ bis _____

DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
MI.	DO.	FR.	SA.	SO.	MO.



Der pflanzliche Ruhestifter

Lasea® kann Ihnen auf natürlichem Wege dabei helfen, Nervosität und Unruhe in den Griff zu bekommen und so in der Folge wieder zu erholsamem Schlaf zu finden. Sie erhalten Lasea® rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Viele Krankenkassen erstatten mittlerweile die Kosten bei einer ärztlichen Verschreibung aufs Grüne Rezept.*

Schon innerhalb weniger Tage ist unter der Einnahme von Lasea® oft eine Besserung spürbar. Die Wirkung nimmt in den folgenden Wochen kontinuierlich zu.

Falls sich Ihre Beschwerden nach 2 Wochen nicht bessern, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Auf den nächsten Seiten finden Sie weitere hilfreiche Tipps für einen erholsamen Schlaf.



* Im Rahmen der freiwilligen Satzungsleistung vieler gesetzlicher Krankenkassen.



- › Mit speziellem Arzneilavendelöl (Silexan®)
- › Gegen innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen*
- › Macht nicht abhängig oder tagsüber müde
- › Beeinträchtigt weder die Konzentration noch die Fahrtüchtigkeit
- › Nur einmal täglich einzunehmen
- › Keine Wechselwirkungen bekannt (z. B. mit „der Pille“)
- › Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.



Tipps für einen erholsamen Schlaf

So vielfältig die Ursachen für eine Schlafstörung sind, so facettenreich sind die Möglichkeiten, ihr aktiv entgegenzuwirken. Denn nicht immer liegen die Gründe in einer Erkrankung. Oft können schon kleine Dinge zu gestörtem Schlaf führen – zum Beispiel unser ganz alltäglicher Lebenswandel, der Konsum bestimmter Nahrungs- und Genussmittel oder die Beschaffenheit unseres Schlafzimmers.

Eine gute alte Volksweisheit, die bis heute Bestand hat, lautet: „Wie man sich bettet, so schläft man.“ Lesen Sie hier ein paar Tipps, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können.

Schlafengehen

Gehen Sie abends möglichst immer zur selben Zeit zu Bett und stehen Sie morgens zur selben Zeit auf – auch am Wochenende. Damit sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlafrhythmus.

Raumtemperatur

Im Allgemeinen werden 16 bis 18 Grad Celsius empfohlen. Falls kalte Füße Ihr persönliches Problem sind – drehen Sie nicht die Heizung auf, sondern schaffen Sie Abhilfe mit einer Wärmflasche, einem Heizkissen oder Schlafsocken.

Lüften

Öffnen Sie vor dem Zubettgehen für ein paar Minuten das Fenster Ihres Schlafzimmers. Das ist ein einfacher Tipp mit guter Wirkung für eine erholsame Nacht.

Handy und andere elektronische Geräte abschalten

Das Smartphone auf dem Nachttisch produziert das bekannte blaue Licht und kann uns am Einschlafen hindern. Auch Brummgeräusche bei eingegangenen Nachrichten stören den erholsamen Schlaf.

Eine gesunde Lebensweise fördert Ihren Schlaf

Achten Sie auf Ihre Ernährung. Meiden Sie schwere, fettige Kost am Abend oder zu viel Alkohol und Nikotin kurz vor dem Einschlafen. Denn Alkohol fördert nur scheinbar den erholsamen Schlaf. Er lässt zwar schneller einschlafen, führt aber insgesamt zu einer verminderten Schlafqualität.

Generell sind Bewegung und Sport sehr wichtig, um unserem Körper einen wertvollen Ausgleich zum Stress des Alltags zu bieten und Energie abzubauen. Vermeiden Sie aber sportliche Aktivitäten ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Denn dann kommt Ihr Körper nur schlecht zur Ruhe und das Einschlafen kann beeinträchtigt werden.

Unter www.lasea.de/schlafstoerungen/besser-schlafen/ finden Sie weitere Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Tipps für einen entspannteren Alltag

Der allgegenwärtige Stress hat seinen Preis. Wir alle müssen Tag für Tag eine Fülle verschiedener Aufgaben unter einen Hut bringen. Manchmal lassen sie uns aber nicht mehr zur Ruhe kommen. Die Folge sind kreisende Gedanken, innere Unruhe und Angstgefühle, die uns eventuell sogar in die Nacht begleiten und uns so den Schlaf rauben.

Viele von uns kennen diesen Teufelskreis. Doch wenn es uns nicht gelingt, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen, können permanente Überforderung und Dauerstress eventuell zu zahlreichen Beschwerden oder sogar ernsthaften körperlichen und seelischen Krankheiten führen.

Im Folgenden haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie mehr Ruhe in Ihren Alltag bekommen und den täglichen Herausforderungen gelassener entgegen treten können.





Gesund ernähren und bewusst genießen

Eine ausgewogene Ernährung und ein vernünftiger Umgang mit Genussmitteln wie Alkohol oder Kaffee sind die beste Basis für Entspannung. Denn unser Körper braucht Entlastung vom täglichen Stress. Und wenn Sie ein köstliches Essen genießen, erfährt auch die Seele Streicheleinheiten.

Körperlich aktiv werden

Seien Sie körperlich aktiv – am besten regelmäßig. Bewegung ist ein ideales Mittel, belastende Gedanken auf Sparflamme zu setzen. Spaziergänge, Gartenarbeit oder Sport sorgen für einen willkommenen Ausgleich. Hauptsache, Sie schalten unmittelbar vor dem Zubettgehen einen Gang herunter. Helfen Sie Körper und Seele, zur Ruhe zu kommen.

Öfter mal Gefühle zulassen

Entspannung beginnt mit einer Portion Ehrlichkeit. Gerade im Freundeskreis dürfen Sie ruhig Sie selbst sein. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber, was Sie umtreibt. Geben Sie Ihren Sorgen ein Ventil.

Mut zum Entspannen

Gönnen Sie sich immer wieder kleine Auszeiten. Das können kurze Pausen während der Arbeit sein, um bewusst eine Tasse Kaffee zu genießen, Morgenrituale, wie Frühstück mit der Familie, oder ein Spaziergang zur Einstimmung auf den Feierabend. Jede Pause vom Alltag ist ein wirksamer Stresskiller.

Unter www.lasea.de/innere-unruhe/stress-abbauen finden Sie weitere Tipps und Informationen.

Der pflanzliche Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –
für erholsamen Schlaf*



**Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel**

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.lasea.de

