

Gesunder Schlaf

Natürliche Einschlafhilfe

Chronisch gestörter Schlaf führt zu Erschöpfungszuständen, Konzentrationsmangel und Wahrnehmungsstörungen. Bluthochdruck, Herzkrankheiten und psychische Störungen wie Depressionen können entstehen. Zur medikamentösen Behandlung von Schlafstörungen werden vielfach Tranquilizer oder sedierende Antidepressiva eingesetzt. Abhängigkeiten oder Veränderungen des individuellen Schlafmusters mit vermindertem Erholungswert können die Folge sein.

445 niedergelassene Allgemeinmediziner haben in einer von Februar 2009 bis Juni 2010 durchgeführten Praxisstudie eine vom Kölner Institut für Stressverminderung entwickelte Einschlafhilfe in Form einer Audio-CD getestet. Die CD "Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf" stand den Arztpraxen für durchschnittlich zwölf Monate zur Verfügung. In der abschließenden Evaluation wurden die Praxisinhaber aufgefordert, die Wirksamkeit der CD nach vier Kriterien zu bewerten. Ergebnisse: Fast drei Viertel der teilnehmenden Ärzte (74%) bewerten die CD als wirksame Einschlafhilfe. Außerdem beschreiben Studienteilnehmer eine verbesserte Schlafqualität. 89% der Ärzte bewerten die CD als hilfreich bei der Regeneration von Stress- und Erschöpfungszuständen. Weitere Infos: www.stressverminderung.de.

red.

Nervenheilkunde 10/2010

© Schattauer 2010