



Как избавиться от бессонницы с помощью витаминов и минеральных веществ

Нарушение сна – сегодня это проблема многих людей. Специалисты считают, что если нарушения сна продолжаются более трех-четырех недель, их необходимо лечить. В настоящее время 30% немцев страдают от нарушения сна, требующего лечения.

Нарушения сна бывают разных видов:

- бессонница, которая ведет к депрессии и к синдрому хронической усталости, часто с головной болью;
- нарушения дыхания, например апноэ во сне с ночными остановками дыхания, что может вести к серьезным проблемам со здоровьем вплоть до ишемической болезни сердца;
- гипертонии центрального нервного происхождения. При этих нарушениях сна больные страдают в основном от чрезмерной усталости в течение дня, хотя ночью спят достаточно. Это расстройство сна часто встречается при заболеваниях головного мозга или при синдромах зависимости.
- Существуют так называемые циркадные нарушения ритма сна и бодрствования: такие нарушения ритма могут быть вызваны, например, сменой часовых поясов, сменной работой, органическими заболеваниями или злоупотреблением наркотиками или психоактивными веществами. Они приводят к бессоннице и к дневной сонливости.
- Одна из форм нарушения сна – парасомнии: это эпизодические нарушения сна, вызванные необычными

физическими явлениями или поведением, такими как лунатизм, ночные кошмары, ночные стоны, расстройства пищевого поведения, связанные со сном, или повторное бессознательное мочеиспускание во время сна.

- Одним из наиболее распространенных нарушений движения, связанных со сном, является синдром беспокойных ног (RLS).

Распространенные причины нарушений сна:

- Депрессия, тревожные расстройства, общие психические заболевания, стресс;
- Медикаменты, такие как антибиотики, гипотензивные средства, кортизон, гормоны щитовидной железы, антигистаминные препараты и многие другие.

При продолжающихся нарушениях сна организму человека часто не хватает аминокислот и различных жизненно важных веществ. И наоборот, недостаток витаминов, минералов или микроэлементов также может привести к нарушениям сна.

В статье, которую нам предоставило предприятие Pharma Nord (крупнейший в Европе производитель витаминов, минералов и микроэлементов) рассказывается о том, как витамины могут помочь решить проблему нарушения сна и бессонницы.

Слабмangel und Vitamin C

Vitamin C ist essentiell für die Umwandlung von Tryptophan zu 5-Hydroxytryptophan, die eine Vorstufe von Serotonin ist. Ein

Serotoninmangel fördert daher eine depressive Verstimmung welche wiederum eine häufige Ursache einer Schlafstörung sein kann. Die Gabe von Vitamin C steigert die Serotoninkonzentration und fördert so den Schlaf. Vitamin C ist ein potenter wasserlöslicher Radikalfänger und reduziert so den oxidativen Stress. Übermäßiger oxidativer Stress behindert die Serotinaufnahme und -bildung. Auch aus diesem Grund fördert Vitamin C den Schlaf. Menschen mit Schlafstörungen sollten täglich ein bis zwei Gramm Vitamin C ergänzen.

Schlafmangel und B-Vitamine

B-Vitamine spielen im Stoffwechsel der Neurotransmitter eine entscheidende Rolle. Daher werden Sie auch Nervenvitamine genannt. Von einem Mangel betroffen sind daher auch Melatonin und Serotonin. 80% der Deutschen haben einen Folsäuremangel, bei den Senioren sind es sogar 90%. Auch das Vitamin B12 ist häufig bei älteren Menschen im Mangel.

Bei Schlafstörungen ist es sinnvoll auf B-Vitamine zurückzugreifen. Dabei sollte immer der Vitamin-B-Komplex eingesetzt werden, denn die B-Vitamine haben vielfältige Interaktionen untereinander, Einnahmefehler werden dadurch vermieden. B-Vitamine sind auch äußerst wirksam bei depressiven Verstimmungen und Unruhezuständen, die eine häufige Ursache von Schlafstörungen sind. Menschen mit Hyperaktivitätssyndromen leiden oft an Schlafstörungen. B-Vitamine – hier vor allem das Vitamin B6 – sind gut wirksam und bessern neben der Hyperaktivität auch vorhandene Schlafstörungen.

Schlafmangel – Magnesium und interaktive Vitalstoffe

Magnesium befindet sich vor allem in Knochen und Muskulatur, hat aber überall im Körper vielfältige Funktionen. Magnesium ist eng mit anderen Vitalstoffen, wie Kalzium und Vitamin D verflochten. Viele Menschen mit Schlafstörungen haben einen Vitamin-D-Mangel (in 90% der Fälle unserer Praxis). Außerdem beugt Magnesium einer Übererregbarkeit der Muskulatur vor. Menschen die in Traumphasen ihren Muskeltonus nicht senken können (Restless legs Syndrom und Schlafwandler) profitieren von einer Magnesiumgabe, denn der sinkende Muskeltonus kann zu einer Normalisierung dieser Schlafstörungen führen. Auch nächtliche Tachykardie-Phasen und Rhythmusstörungen, die beide den Schlaf beeinträchtigen, reagieren positiv auf Magnesium Gaben. Da Kalzium eng mit Magnesium zusammenwirkt und sich beide

Mineralstoffe in einem harmonischen Gleichgewicht im Körper befinden sollten, beeinträchtigt ein Kalziummangel ebenso die Schlafqualität und kann zu Schlafstörungen beitragen.

Schlafmangel und Aminosäuren

Melatonin ist ein von der Epiphyse (Zirbeldrüse) produziertes Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Die Ausschüttung von Melatonin erfolgt zyklisch. Während der Nacht werden besonders hohe Konzentrationen des Hormons erreicht. Damit wird der Schlaf unterstützt, denn Melatonin hat eine leicht einschläfernde, beruhigende Wirkung und führt zu Schläfrigkeit und Schlaf. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass in Dosierungen um 5 µg die Einschlafzeit verkürzt und bei älteren Menschen auch schon Dosierungen um 1 µg bei Durchschlafstörungen wirksam sind.

Schlafstörungen und Coenzym Q₁₀

Eine wesentliche Ursache von Burn-out und depressiven Verstimmungen ist ebenfalls ein bestehender Energiemangel. Werden die Zellen nicht ausreichend mit Energie versorgt, reagieren sie in Ihrer Gesamtheit mit vielfältigen Symptomen. Schlafstörungen und Burn-out lassen sich in jedem Fall feststellen. Die Energiebildung im Organismus geschieht in den Mitochondrien und ist zu 90% von Coenzym Q₁₀ abhängig. Leider ist unser Organismus nur bis zum 40. Lebensjahr in der Lage ausreichend Coenzym Q₁₀ zu produzieren. Danach nimmt die Bildung im Organismus mit jedem Lebensjahr ab. Die Tatsache, dass ältere Menschen oft nur wenig und schlecht schlafen, liegt nicht am Alter, sondern am Mangel an Coenzym Q₁₀. Coenzym Q₁₀ wird am besten in der fixierten oxidierten Form resorbiert (z.B. ~~Bio-Qinon Gold von Pharma Nord~~).

Selen bei Schlafstörungen

Schlafstörungen sind sehr häufig mit einer Störung der Schilddrüsenfunktion gekoppelt und deren Leitsymptom. Bei der Schilddrüsenüberfunktion führen der beschleunigte Stoffwechsel und die Agitiertheit ebenfalls zu Schlafstörungen. Am häufigsten findet sich bei einer Schilddrüsenunterfunktion ein Morbus Hashimoto – eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Die Aktivierung der Schilddrüsenhormone geschieht mittels spezieller Enzyme, den sogenannten Dejodasen. Diese sind abhängig von einer guten Selenversorgung. Leider gilt Europa als Selenmangelgebiet, viele Menschen sind von einem Selenmangel betroffen und die Dejodasen können nicht ausreichend Schilddrüsenhormone aktivieren. Hilfreich ist eine Supplementation mit Selen bei allen Erkrankungen der

Schilddrüse, so dass sich auch die Schlafstörungen bessern. Am besten hat sich die Zufuhr von organischem Selen (z.B. SelenoPrecise von Pharma Nord) bewährt, da es die höchste Aufnahmezeit hat. Anorganisches Selen hat eine zu kurze Halbwertszeit und ist nicht mit jedem Vitalstoff direkt kombinierbar (zum Beispiel mit Vitamin C in der Nahrung) und es ist kein natürliches Selen. Empfehlenswert ist die Einnahme von 100 µg bis 200 µg Selen am Tag. Schlafstörungen nehmen in unserer modernen Zeit immer häufiger zu. Ihre Behandlung ist wichtig, denn auf der Basis von längerfristigen Schlafstörungen kann es zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Erkrankungen kommen. Vitalstoffe sollten immer als erstes eingesetzt werden, denn sie stören nicht die Schlafarchitektur und

sind nebenwirkungsfrei. Insbesondere Abhängigkeiten kommen in der Vitalstofftherapie nicht vor.

Vita der Autoren

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie
www.ensign-ohg.de

Для заказа продуктов на русском языке:
www.pharmanord.de/ru

ENERGIE- MANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



• In Apotheken erhältlich

Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	30 Kaps.
PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	60 Kaps.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	150 Kaps.
PZN 11077655	BioActive Uniqinol QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 11077649	BioActive Uniqinol QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 11077632	BioActive Uniqinol QH	100 mg	90 Kaps.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord

...die mit dem goldenen Mörser
 Tel: 0461-14140-0 • E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter