

Gesund ist wer gut schläft - österreichische Weltneuheit steigert das Wohlbefinden, um den Alltagsstress besser bewältigen zu können

- **Schlafmangel macht krank und übergewichtig**
- **Neueste österreichische Studie belegt: „Wir schlafen schlecht und zu wenig“**
- **Nur pflanzliche Ernährung fördert gesunden Schlaf**
- **Weltneuheit aus Österreich: Snooze Natural Sleep Drink - das erste effektive Schlafgetränk, das nur auf Kräutern basiert und den natürlichen Schlaf fördert.**

Schlaf macht gesund und glücklich

Schlaf stärkt unseren Geist, unsere Psyche und unsere körperliche Leistungsfähigkeit. So ist nach gutem Schlaf die Stimmung besser. Er regt die Kreativität an, hilft uns schlank und fit zu bleiben. Und nicht zuletzt: Er hält auch unser Immunsystem fit.

In mehreren groß angelegten Studien konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die im Durchschnitt 7 Stunden pro Tag schlafen, ein geringeres Erkrankungsrisiko (u.a. Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, koronare Herzkrankheit, Diabetes, Brustkrebs) und eine höhere Lebenserwartung haben (1,2). Auch 88% aller Österreicher sind davon überzeugt, dass besserer Schlaf ihre Leistungsqualität am nächsten Tag erhöhen würde (3).

Schlafmangel macht krank und übergewichtig

Schlafmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Der Erholungseffekt des Schlafs ist aufgrund der verkürzten Schlafdauer verringert. So kommt es zu Einbußen unserer Leistungsfähigkeit. Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität, Müdigkeit, vorzeitige Erschöpfung und Heißhunger sind die häufigsten Folgen einer ungenügenden Schlafdauer oder mangelhafter Schlafqualität. Insgesamt sind wir dann deutlich weniger belastbar (4).

Österreicher schlafen schlecht und zu wenig

Laut der neuesten österreichische Schlafstudie, schlafen 44% der Österreicher zu wenig. Beruflicher Stress und Belastung im familiären Alltag sind die wichtigsten Gründe für diese Schlaflosigkeit. Und obwohl 89% der Österreicher zustimmen, dass guter Schlaf zu besserer Leistung führt, erkennen die meisten nicht, dass sie an chronischem Schlafdefizit leiden (3).

52% aller Österreicher leiden regelmäßig an Schwierigkeiten beim Einschlafen. 64% hat regelmäßig Probleme beim Durchschlafen. Dabei sind die Frauen mit 45% mehr betroffen als die Männer mit 34%. Zu diesem letzten Ergebnis kam „Die Österreichische Gesundheitsbefragung“, die alle 8 Jahre von Statistik Austria im Auftrag des Bundesministeriums für Frauen und Gesundheit durchgeführt wird. Zuletzt von Oktober 2013 bis Juni 2015 (5).

Die richtige Ernährung für einen gesunden Schlaf

Manche Lebensmittel enthalten Inhaltstoffe die schlaffördernd sind. Viel wirksamer sind allerdings pflanzliche Einschlafhilfen, die auf natürlichen Kräutern beruhen. Von chemischen Schlafmitteln ist aufgrund ihrer Nebenwirkungen in jedem Fall abzuraten.

Schlaffördernde Lebensmittel

Melatoninhaltigen Lebensmitteln (z.B. Walnüssen) oder solchen mit hohem Tryptophangehalt (z.B. Kakao, Soja) wird ein schlaffördernder Effekt nachgesagt. Die wissenschaftliche Evidenz ist allerdings schwach, was deren tatsächliche Wirksamkeit betrifft (4). Auch Alkohol gilt keinesfalls als Einschlafhilfe. Er stört das natürliche Schlafmuster, also das optimale Verhältnis von Tief- und REM-Schlafphasen, sodass der Erholungswert der Nachtruhe deutlich absinkt (6).

Pflanzliche Ein- und Durchschlafhilfen

„Der Vorteil von Einschlafhilfen auf pflanzlicher Basis ist, dass sie „nervenschonend“ wirken bzw. die Regeneration unterstützen und dadurch zu einer verbesserten Schlafqualität führen verbunden mit einer hohen Anwendungssicherheit“, so Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter, Department für Umwelthygiene und Umweltmedizin der Medizinischen Universität Wien. Ein schlaffördernder Effekt wurde u.a. für Baldrian, Melisse und Passionsblume nachgewiesen. Bei richtiger Dosierung haben solche pflanzlichen Extrakte den Vorteil, dass sie weder bedeutende Nebenwirkungen haben, noch zu Gewöhnungseffekten führen. Die meisten frei verfügbaren Tabletten enthalten allerdings oft zu wenig pflanzliche Inhaltsstoffe, um mehr als nur einen Placebo Effekt zu erzielen (4).

Chemische Schlafmittel

Die Wirkstoffe der gebräuchlichsten Schlafmittel sind Benzodiazepine (z.B. Diazepam) und sogenannte Z-Substanzen (z.B. Zaleplon). Die Arzneimittel verstärken die natürlichen Signale des Gehirns, der Neurotransmitter, zum Herunterfahren und Einschlafen. Sie wirken angstlösend, beruhigend, schlaffördernd, muskelentspannend und krampflösend. Die Arzneimittel helfen nur kurzfristig.

Problematisch dabei ist, dass sich die Nerven an das medikamentös verstärkte Signal des Gehirns gewöhnen. Dadurch reichen die körpereigenen Botenstoffe nicht mehr aus, um ein- und durchschlafen zu können. Um noch eine Wirkung erzielen zu können, muss die Dosis erhöht werden. Das passiert oft durch die Patientinnen eigenmächtig. Ein Teufelskreislauf. In weiterer Folge stellt sich nämlich die gegenteilige Wirkung ein. Die Medikamente beruhigen nicht mehr, sie machen eher unruhig (4).

In einer repräsentativen österreichischen Studie berichten 7% der Befragten, dass sie Schlafmittel einnehmen (7). Das Gesundheitsministerium schätzt, dass in Österreich rund 140.000 Personen von Beruhigungs- bzw. Schlafmitteln abhängig sind (8). Die Dunkelziffer könnte deutlich höher liegen.

„Snooze, Natural Sleep Drink“ ist eine Weltneuheit aus Österreich – Das erste natürliche Schlafgetränk aus wirksamen Kräutern und Gebirgswasser, in umweltfreundlichen Kartondosen abgefüllt.

Der Functional Food Experte, Hans P. Vriens hat sich dem Schlafproblem vieler Österreicher angenommen. „Wir können nicht einschlafen und wissen, dass wir den Schlaf dringend notwendig haben um gesund zu bleiben, stressresistent und glücklich zu sein“, so Vriens. Deswegen hat er Snooze, Natural Sleep Drink entwickelt. Snooze enthält ausschließlich natürliche Kräuter, die in ihrer Kombination eine perfekte Einschlaf- und Durchschlafhilfe bieten, absolut ohne Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte. Die Kombination aus Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn fördert den natürlichen Schlafrhythmus und verhilft zu besserer Nachtruhe, um am nächsten Tag wieder Höchstleistungen zu erbringen.

Snooze ist in 2 Varianten regular und strong erhältlich und soll den Menschen durch gesunden Schlaf zu mehr Leistung und Freude am nächsten Tag verhelfen.

Abgefüllt in umweltfreundlichen Kartondosen wird diese Weltneuheit von Ennstal Milch.

Derzeit kann Snooze gratis getestet werden www.snooze.at

Über Snooze

Die Snooze Vertriebs GmbH ist ein Salzburger Unternehmen, das 2017 gegründet wurde. Der Eigentümer Hans P. Vriens (52) hat das natürliche Kräutergetränk „Snooze“ entwickelt, das ohne Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte den Menschen zu gesundem Schlaf verhilft.

„Das Thema ‘Gesünder Leben’ hat sich bisher immer um zwei Aspekte gedreht: Ernährung und Bewegung. Aber beides wirkt nicht ohne genügend Schlaf“, so Hans P. Vriens.

1 Jike M. u.a. (2017): Long sleep duration and health outcomes: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. Sleep Med Rev pii: S1087-0792(17)30027-8.

2 Lu C. u.a (2017): Long-Term Sleep Duration as a Risk Factor for Breast Cancer: Evidence from a Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. Biomed Res Int 2017:4845059.

3 Lightspeed Research/ Auftragsarbeit für Snooze Österreich, November 2017

4 Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter, Department für Umwelthygiene und Umweltmedizin der Medizinischen Universität Wien

5 Austrian Health Interview Survey

https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/6/8/CH1066/CMS1448449619038/gesundheitsbefragung_2014.pdf

6 Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger, Das Schlafwunder, Trias Verlag 2017

7 Zeitlhofer J. u.a. (2010): Sleep habits and sleep complaints in Austria: current self-reported data on sleep behaviour, sleep disturbances and their treatment. Acta Neurol Scand 122:398-403

8 Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (2015): Bevölkerungserhebung zu Substanzgebrauch.

https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/5/8/9/CH1038/CMS1468503131574/gps_2015_band_1_forschungsbericht2.pdf

Pressekontakt Österreich:

**Dr. Susanne Weichselbaum Phone +43 676 477 04 03 * susanne@weichselbaum-PR.at
www.weichselbaum-PR.at**

Pressekontakt Deutschland:

**Gerda Frenkenberger Phone +49 178 2333 342 * gerda@boutiqueblonde.com
www.boutiqueblonde.com**