

Österreichische Weltneuheit: Snooze, Natural Sleep Drink fördert gesünderen, natürlichen Schlaf.

- **Neueste österreichische Studie belegt: Wir schlafen schlecht und zu wenig**
- **Immer mehr Österreicher greifen zu Schlaftabletten trotz Nebenwirkungen**
- **Schlafförderndes Kräutergetränk in Österreich entwickelt**

Schlaf ist lebensnotwendig. Unser Körper kann sich im Schlaf erholen und zwar deutlich stärker als bei bloßer körperlicher Inaktivität. Dabei regenerieren die Zellen sowohl ihre Energiespeicher als auch für die Leistung des Tages nötige Zellbausteine. Gleichzeitig werden sogenannte freie Radikale, die beim Stoffwechsel entstehen und Zellbestandteile angreifen können, unschädlich gemacht und geschädigte Bestandteile der Zelle abgebaut oder repariert. Andere wesentliche Funktionen betreffen die Festigung von Erinnerungen und die Verarbeitung von Erlebnissen des Tages. Hierfür sind der Tiefschlaf und der sogenannte REM-Schlaf essenziell. Schlaf muss daher ein hoher Stellenwert in unserem Leben eingeräumt werden. Allerdings wird sein Wert häufig unterschätzt (1).

Österreicher schlafen schlecht & zu wenig - die Ursache: beruflicher Stress

93% aller Österreicher fühlen sich morgens nicht fit. Logisch, denn 44% der Menschen schlafen hierzulande zu wenig. Laut der neuesten österreichischen Schlafstudie leiden 52% aller Österreicher regelmäßig an Schwierigkeiten beim Einschlafen und 64% haben mehrmals wöchentlich Probleme beim Durchschlafen. Beruflicher Stress und Belastung im familiären Alltag sind die wichtigsten Gründe für Schlafprobleme. Obwohl 89% der berufstätigen Österreicher zustimmen, dass guter Schlaf zu besserer Leistung führt, erkennen die meisten nicht, dass sie an chronischem Schlafdefizit leiden.

Schlaftabletten haben Nebenwirkungen – werden aber dennoch eingenommen

Immer mehr Österreicher greifen auf Grund ihrer Schlafprobleme zu Schlaftabletten und laufen Gefahr davon anhängig zu werden. Tatsächlich bringen die meisten Schlaftabletten mit chemischen Inhaltsstoffen ein hohes Missbrauchs- und Abhängigkeitsrisiko mit sich.

In Österreich benötigen bereits 55% aller Männer mehrmals pro Monat oder noch öfter Einschlafhilfen, während die Frauen mit 28% behutsamer damit umgehen. Etwa 8% der Österreicher verwenden regelmäßig (verschreibungspflichtige) Schlaftabletten (2). Das Gesundheitsministerium schätzt, dass in Österreich rund 140.000 Personen von Beruhigungs- bzw. Schlafmitteln abhängig sind (3). Die Dunkelziffer könnte deutlich höher liegen.

Problematisch dabei ist, dass sich das Nervensystem an die medikamentöse ‚Hilfe‘ gewöhnen kann. Dadurch reichen die körpereigenen Steuerungsmechanismen unter Umständen nicht mehr aus, um ohne medikamentöse Unterstützung ein- und durchzuschlafen zu können. Um noch eine Wirkung erzielen zu können, muss oft die Dosis erhöht werden. Nicht selten machen das die Patient/innen auch ohne ärztliche Verschreibung und Kontrolle. Ein Teufelskreis. In weiterer Folge stellt sich nämlich die gegenteilige Wirkung ein. Die Medikamente beruhigen nicht mehr, sie machen eher unruhig (4).

Österreicher bevorzugen pflanzliche Einschlafhilfen als unbedenkliche aber wirkungsvolle Alternative.

Die Mehrheit (74%) der Österreicher würden natürliche Einschlafhilfen ohne Nebenwirkungen oder Gefahr vor Abhängigkeit bevorzugen (2). „Der Vorteil von Einschlafhilfen auf pflanzlicher Basis ist, dass sie „nervenschonend“ wirken bzw. die Regeneration unterstützen und so zu einer verbesserten Schlafqualität verhelfen. Bei richtiger Dosierung haben solche pflanzliche Extrakte den Vorteil, dass sie weder bedeutende Nebenwirkungen haben, noch zu Gewöhnungseffekten führen. Die meisten frei verfügbare Tabletten enthalten allerdings oft zu wenig pflanzliche Inhaltsstoffe, um mehr als nur einen Placebo-Effekt zu erzielen“, so Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter, Department für Umwelthygiene und Umweltmedizin der Medizinischen Universität Wien.

Die Passionsblume wird seit langem in der Medizin für unterschiedliche therapeutische, insbesondere angstlösende Zwecke eingesetzt. (5). Zitronenmelisse vermindert durch Stress- entstehende Symptome. Angstlösende Effekte und verbesserte Schlafqualität wurden ebenfalls gefunden (6). Baldrian steigert die Freisetzung von Adenosin im vorderen basalen Großhirn, wodurch das Schlafbedürfnis erhöht wird. Die Lindenblüte kann beruhigend und dadurch auch schlaffördernd wirken (8). Kalifornischer Mohn verfügt über eine mild sedierende, also beruhigende Wirkung und hilft dadurch bei Schlafstörungen (9).

Das in Österreich entwickelte Schlafgetränk Snoooze verfügt über eine optimale Dosierung an natürlichen, schlaffördernden Kräutern verbunden mit dem enormen Vorteil praktisch weder Nebenwirkungen noch Gewöhnungseffekte zu haben.

Das neue Schlafgetränk “Snoooze” aus natürlichen Kräutern ist ohne Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte und hilft leichter ein- und besser durchzuschlafen.

In mehreren groß angelegten Studien konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die im Durchschnitt 7 Stunden pro Tag schlafen, ein geringeres Erkrankungsrisiko (u.a. Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, koronare Herzkrankheit, Diabetes, Brustkrebs) und eine höhere Lebenserwartung haben (10,11). Auch 88% aller Österreicher sind davon überzeugt, dass besserer Schlaf ihre Leistungsqualität am nächsten Tag erhöhen würde (2).

„Schlaf stärkt unser Immunsystem, Geist und Leistungsfähigkeit. Zusätzlich hebt Schlaf die Stimmung, regt die Kreativität an und hilft uns schlank zu bleiben“, so Vriens

Der Funktional Food Experte, Hans P. Vriens hat sich deshalb dem Schlafproblem vieler Österreicher angenommen. „Da so viele Menschen schlecht schlafen und aus Angst vor Nebenwirkungen keine Schlaftabletten nehmen wollen, habe ich Snoooze, das wirksames Schlafgetränk auf Kräuterbasis entwickelt.“

Snoooze ist eine Kombination von natürlichen Kräutern und Gebirgsquellwasser. Die Kombination aus Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Hopfen, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn fördert den natürlichen Schlafrhythmus und verhilft zu besserer Nachtruhe.

Snoooze ist in 2 Varianten regular und strong erhältlich. Abgefüllt in umweltfreundlichen Kartondosen wird Snoooze von Ennstal Milch.

Derzeit kann Snoooze gratis getestet werden www.snoooze.at

Über Snoooze

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

1 Simpson NS, Gibbs EL, Matheson GO (2017): Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes. Scand J Med Sci Sports 27:266-274.

2 Lightspeed Research/ Auftragsarbeit für Snoooze Österreich, November 2017

3 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

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

5 Movafegh A, Alizadeh R, Hajimohamadi F, Esfehani F, Nejatfar M (2008): Preoperative oral *Passiflora incarnata* reduces anxiety in ambulatory surgery patients: a double-blind, placebo-controlled study. Anesthesia& Analgesia 106: 1728-1732

6 Cases J, Ibarra A, Feuillere N, Roller M, Sukkar S (2011): Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism 4:211-218

7 Brattström A (2007): Scientific evidence for a fixed extract combination (Ze 91019) from valerian and hops traditionally used as a sleep-inducing aid. Wien Med Wochenschr 157:367-370.

8 Allio A, Calorio C, Franchino C, Gavello D, Carbone E, Marcantoni A (2015): Bud extracts from *Tilia tomentosa* Moench inhibit hippocampal neuronal firing through GABAA and benzodiazepine receptors activation. J Ethnopharmacol. 172:288-296.

9 Fedurco M, Gregorová J, Šebrlová K, Kantorová J, Peš O, Baur R, Sigel E, Táborská E (2015): Modulatory Effects of *Eschscholzia californica* Alkaloids on Recombinant GABAA Receptors. Biochem Res Int. 2015:617620

10 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.

11 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.

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**