



Liebe Anwender von

HEVERT DORM

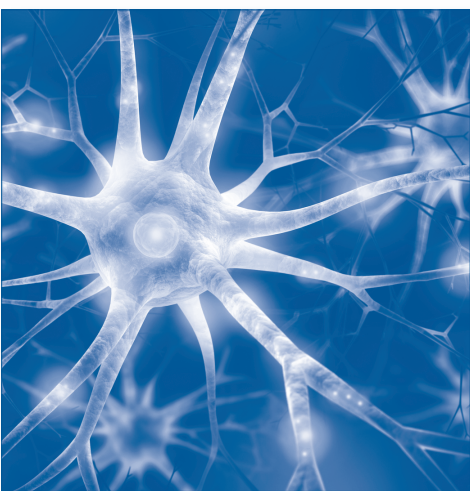
Mit Hevert Dorm haben Sie ein bewährtes Arzneimittel gewählt. Der Wirkstoff Diphenhydramin hilft Ihnen bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Wie funktioniert Schlaf

Der Schlaf ist ein Zustand der körperlichen Ruhe. Ausreichend Schlaf ist wichtig für den Ablauf vieler Vorgänge im Körper, zum Beispiel für die Erholung der Organe und Gewebe wie Muskeln und Knochen sowie des Immun- und Nervensystems. Die optimale Schlafdauer kann stark schwanken. Sie liegt aber für Erwachsene meist zwischen sieben und acht Stunden, wobei vor allem ungestörte Tiefschlafphasen für einen guten Schlaf wichtig sind.



Über Schlaf oder Wachheit entscheidet unser Körper selbständig, die Steuerung übernimmt die so genannte „innere Uhr“. Sie stellt für viele Körperfunktionen den Zeitgeber dar und übt diese Regulation über eine Reihe von Signal- und Botenstoffen aus. Im Hirnstamm und in Teilen des Zwischenhirns sorgt der Botenstoff Noradrenalin (ein „Stresshormon“) für Aktivität, Aufmerksamkeit und Wachheit, während Serotonin, bekannt auch als „Glückshormon“, das Einschlafen fördert. Gestellt wird unsere innere Uhr durch das Tageslicht, das einen weiteren Botenstoff, das Histamin (das „Weckhormon“), beeinflusst: So wird bei Dunkelheit weniger von diesem Hormon ausgeschüttet.



Dieses komplizierte Zusammenspiel der Hormone kann durch eine Reihe von inneren und äußeren Einflüssen erheblich gestört werden: Erkrankungen oder Schmerzen sind häufig für Schlafprobleme verantwortlich. Zusätzlich können nicht wenige Arzneimittel als unerwünschte Nebenwirkung zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen führen. Neben Schichtarbeit oder Nacharbeit stört aber vor allem anhaltender Stress den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus, denn er führt zu einer Erhöhung des Noradrenalin-Spiegels, der einen erholsamen Schlaf verhindert oder zumindest erschwert. Ein Zuviel des Botenstoffs Histamin hindert uns ebenfalls an ruhigem Ein- und Durchschlafen.

Wie hilft Ihnen Hevert Dorm

- Hevert Dorm **hat sich bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen bewährt.**
- Das Arzneimittel **verringert die Wirkung des „Weckhormons“ Histamin.** Dadurch kann sich die normale abendliche Müdigkeit einstellen und der Körper sich auf den Schlaf vorbereiten.
- Hevert Dorm **verursacht in der Regel keine Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Folgetag,** wenn es in der empfohlenen Dosierung eingenommen wird und eine ausreichende Schlafdauer folgt.

Der Wirkstoff in Hevert Dorm

Die Wirkung des Histamin-Gegenspielers Diphenhydramin ist schon seit Jahrzehnten bekannt. Es hemmt die Wirkung von Histamin an speziellen Bindungsstellen (Rezeptoren) im Gehirn, wodurch der schlaffördernde Effekt verursacht wird.

Was können Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun

Die Einnahme von Hevert Dorm stellt eine wirksame Therapie bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen dar. Mit der bestimmungsgemäßen Anwendung haben Sie einen wichtigen Schritt für einen erholsamen Schlaf getan. Unterstützend können Ihnen folgende Maßnahmen helfen:



Anregende Aktivitäten wie sportliche Betätigung oder geistige Anstrengung sollten nach Möglichkeit so in den Alltag eingebaut werden, dass Körper und Geist vor dem Zubettgehen noch ausreichend zur Ruhe kommen können. Ausdauersport fördert die Gesundheit und kann besseres Einschlafen erleichtern, sollte aber nicht zu spät am Abend ausgeübt werden.

Die letzten ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten auch frei sein von Aufregung, Auseinandersetzungen und „aufwühlenden“ Gedanken, zum Beispiel an unerledigte Arbeit. Lesen Sie zum Beispiel einen guten Roman, um auf andere Gedanken zu kommen. Kommt man dennoch nicht zur Ruhe, können Entspannungsübungen, Autogenes Training oder Yoga eine gute Hilfe sein.

Günstig ist es, immer zur gleichen Zeit Schlafen zu gehen und den Körper nicht durch ständig wechselnde Rhythmen zu belasten. Auch die richtige Umgebung fördert das Einschlafen. Achten Sie auf eine angenehme Klimatisierung im Schlafzimmer. Etwa 18 °C gelten als ideale Temperatur. Licht- und Geräuschquellen sollten soweit wie möglich ausgeschaltet werden.

„Alltagsdrogen“ wie übermäßiger Kaffee- oder Nikotingenuss regen den Kreislauf an und verhindern so die notwendige Entspannung, wenn die innere Uhr den Schlafprozess einleiten möchte. Auch üppige Mahlzeiten am späten Abend können ein ruhiges Ausklingen des Tages verzögern. Vermeiden sollten Sie regelmäßigen Alkoholgenuss als Einschlafhilfe.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!



51814 - DE 175/2402

