

## Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Wir möchten unseren Patientenservice zu Kytta-Sedativum® weiter verbessern. Es würde uns daher sehr freuen, wenn Sie sich einen Augenblick Zeit nehmen und die nachfolgenden Fragen beantworten.

**Herzlichen Dank!** Ihr Kytta-Sedativum® Team

### 1. Von wem haben Sie diese Broschüre erhalten?

- von der Apotheke
- vom Hausarzt
- vom Heilpraktiker
- von Freunden/Bekannten
- \_\_\_\_\_

### 2. Wie interessant finden Sie die Broschüre?

- sehr interessant
- interessant
- weniger interessant

### 3. Verwenden Sie bereits Kytta-Sedativum®?

- ja, Kytta-Sedativum® Dragees
- ja, Kytta-Sedativum® für den Tag
- nein, weder das eine noch das andere

### 4. Woher kennen Sie Kytta-Sedativum®?

- aus der Apotheke
- vom Hausarzt
- von Freunden/Bekannten
- aus der Werbung
- \_\_\_\_\_

### 5. Falls Sie Frage 3 mit „nein“ beantwortet haben, werden Sie zukünftig Kytta-Sedativum® verwenden?

- werde ich bestimmt nehmen
- wahrscheinlich
- eher nicht
- bestimmt nicht

# Kytta-Sedativum® Dragees



*Und der Schlaf  
kommt von selbst!*

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach  
Kytta-Sedativum® Dragees:

40 Dragees (PZN: 3531844)  
100 Dragees (PZN: 3531850)

Dieser Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:



**Kytta-Sedativum® Dragees.** Bei Unruhezuständen, nervös bedingten Einschlafstörungen. Enthält Sucrose (Saccharose) und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Merck Selbstmedikation GmbH, 64293 Darmstadt, [www.merckselbstmedikation.de](http://www.merckselbstmedikation.de)

## Innere Ruhe und der Schlaf kommt wie von selbst



3.89766.7001/18/0106/d/6

**MERCK**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die stetig steigenden Belastungen im Alltag verursachen bei immer mehr Menschen spürbares Unwohlsein und innere Unruhe. Abends fällt es häufig schwer, die Ereignisse des Tages hinter sich zu lassen und abzuschalten. Wir finden nicht zu innerer Ruhe und erholsamem Schlaf. Schlafstörungen führen auf Dauer jedoch zu gesundheitlichen Problemen.

Obwohl der Schlaf gut erforscht ist, stellt er uns in mancher Hinsicht immer wieder vor Rätsel. Schlaf ist eben mehr, als sich mit geschlossenen Augen auszuruhen! Auf unseren Körper und die Gesundheit hat er einen immensen Einfluss.

In dieser Broschüre finden Sie interessante Informationen: Was ist ein gesunder Schlaf, was sind Ursachen für Schlafstörungen und was kann man für einen gesunden Schlaf tun?

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Kytta-Sedativum® Team

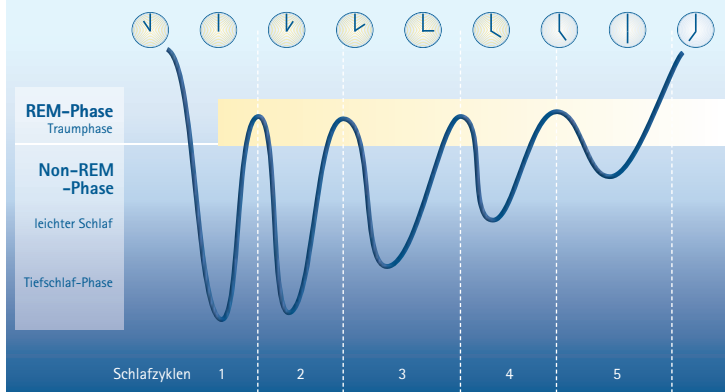
## Was ist gesunder Schlaf?

Schlafforscher bestätigen, dass Schlaf lebensnotwendig ist. Unser Körper braucht diese Zeit zur psychischen und körperlichen Erholung und Regeneration. Verantwortlich für einen gesunden Schlaf ist das Gehirn, das diesen komplexen Prozess steuert.

### Was passiert während wir schlafen?

Im Verlauf einer Nacht ist unser Schlaf unterschiedlich tief und intensiv. Wissenschaftler beschreiben einen Schlafzyklus, der sich pro Nacht 4- bis 6-mal wiederholt. Jeder einzelne Schlafzyklus besteht dabei aus einer Non-REM-Phase und einer REM-Phase. Dies sind die eigentliche Schlafphase und die Traumphase.

Die **Non-REM-Phase** beginnt mit einem Übergangszustand zwischen Schlafen und Wachen. Bilder und Gedanken des Tages steigen auf; wir „dösen“ vor uns hin. Langsam wird der Kontakt zur Außenwelt gelockert. Unsere Muskulatur entspannt, der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken. Es beginnt die Tiefschlafphase, in der auch unsere Hirnaktivität auf minimalem Niveau läuft. Jetzt regenerieren Körper und Gehirn.



Anschließend wird der Schlaf wieder leichter. Die Non-REM-Phase wechselt zur **REM-Phase (Rapid-Eye-Movement)**. Sie ist durch die schnelle Bewegung unserer Augen unter den Lidern gekennzeichnet. Es ist die Traumphase in unserem Schlaf. Hier verarbeiten wir die Erlebnisse des Tages. Hirnaktivität, Blutdruck und auch Herzfrequenz sind wieder gesteigert.

Die Länge der einzelnen Non-REM- und REM-Schlafphasen ändern sich im Verlaufe einer Nacht. So werden die Tiefschlafphasen gegen Morgen kürzer, die REM-Phasen hingegen länger.

**Für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist ein ungestörter Ablauf der Schlafzyklen wichtig.**

### Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Nicht alle Menschen benötigen gleich viel Schlaf. Obwohl jeder Mensch sein individuelles Schlafbedürfnis hat, gibt es einen Zusammenhang mit dem Lebensalter.

#### Durchschnittlicher Schlafbedarf

Säuglinge	16 h
2 - 3 Jahre	12 h
10 - 14 Jahre	10 h
bis 18 Jahre	9 h
bis 30 Jahre	8,5 h
bis 45 Jahre	7 h
bis 50 Jahre	6,5 h
bis 90 Jahre	6 h

**Die Schlafdauer nimmt mit steigendem Alter ab!**

## Wie zeigen sich Schlafstörungen?

Bei den stetig steigenden Belastungen des Alltags ist es kein Wunder, dass immer mehr Menschen unter Anspannung und innerer Unruhe leiden. Typische Anzeichen sind spürbares Unwohlsein und Nervosität. Dies kann sich sogar bis zum Gefühl der Überforderung steigern.

Wer tagsüber angespannt und aufgewühlt ist, den verfolgen die Gedanken häufig bis tief in die Nacht hinein. Der am Tag empfundene Termindruck, Ärger oder Stress kann einfach nicht abgebaut werden. Das Einschlafen wird zu einem echten Problem!

### Anzeichen für innere Unruhe:

- häufige Nervosität
- regelmäßige Angespanntheit
- schnelle Gereiztheit
- schlechte Konzentration
- Magen-Darm-Beschwerden



## Anzeichen für Schlafstörungen:

- erschwertes Einschlafen
- schlechte Schlafqualität
- häufiges Wachwerden
- verkürzte Schlafdauer



Anhaltende nervliche Anspannung und Schlafprobleme bleiben unbehandelt auf Dauer nicht ohne Folgen:

Oft reagiert der Körper mit nervösen Magenproblemen, Herz-Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen oder gar Depressionen. Zudem steigen Unfallgefahr und Krankheitstage.

**Hauptursachen für Schlafprobleme sind Anspannung und innere Unruhe am Tag.**

## Wer ist besonders von Schlafstörungen betroffen?

Läuft im Leben alles „rund“, holt sich unser Körper die Erholung, die er benötigt. Aktuelle Umfragen zeigen jedoch, dass in Deutschland bereits ein Drittel aller Erwachsenen unter Schlafstörungen leiden! Es gibt also immer wieder Phasen, in denen uns der Schlaf Probleme bereitet. Häufig sind dies Situationen:

- mit familiären oder persönlichen Belastungen
- mit Termin- und Leistungsdruck im Beruf
- bedingt durch wechselnde Tagesrhythmen – z.B. Schichtarbeit oder Jetlag

Aber auch

- zunehmendes Alter
- Hormonschwankungen in den Wechseljahren beeinflussen unseren Schlaf.

Darüber hinaus können Schmerzen oder Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion, Herzerkrankungen oder Depressionen Schlafprobleme verursachen.



**Etwa jeder 3. Mensch leidet unter Ein- und Durchschlafproblemen.**

## Was kann man für einen gesunden Schlaf tun?

So individuell Schlafstörungen auch ausgeprägt sind, so gibt es eine Reihe von einfachen, aber sehr wirksamen Tipps, mit denen man selbst etwas für gesunden Schlaf tun kann.

### Der eigene Rhythmus



- Ein geregelter Tagesablauf hilft, Einschlafprobleme in den Griff zu bekommen und den Schlaf-Rhythmus zu normalisieren.
- Versuchen Sie, zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen! Auch am Wochenende und im Urlaub sollten Sie diesen Rhythmus beibehalten.
- Beschränken Sie Ihr Mittagsschläfchen auf maximal 30 Minuten. Nur wenn Sie wirklich müde sind, können Sie abends auch gut einschlafen.
- Regelmäßige Bewegung hilft dem Körper, abends leichter zur Ruhe zu kommen. Vermeiden Sie allerdings übermäßige Aktivitäten kurz vor dem Zubettgehen.

## Was kann man für einen gesunden Schlaf tun?

- Pflegen sie soziale Kontakte. Freunde sind für unser Leben unerlässlich. Ein paar gemeinsame Stunden bringen bereits viel Freude und Abwechslung.
- Lernen Sie auch einmal, „Nein“ zu sagen. Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden: Wenn Sie das Gefühl haben, es wird zu viel, dann Stopp.

### Eine gesunde Ernährung



- Essen Sie keine schweren oder reichhaltigen Mahlzeiten mehr vor dem Schlafengehen. Unser Körper benötigt nach einer Mahlzeit ca. 2 Stunden, um ungestört von Verdauungstätigkeiten einzuschlafen.
- Meiden Sie anregende Getränke wie z. B. Kaffee, Tee, Cola oder Kakao am Abend.
- Verzichten Sie auch auf größere Mengen Alkohol. Sie sorgen zwar für ein schnelles Einschlafen, stören aber die Schlafqualität.
- Gönnen Sie sich einen Schlummertrunk nach altem Hausrezept – z.B. einen Kräutertee oder ein Glas warme Milch mit Honig.

## Was kann man für einen gesunden Schlaf tun?

### Wärme fördert die Entspannung

Angenehme Wärme kann wahre Wunder bewirken. Sie lockert verspannte Muskeln und lässt die Gedanken zur Ruhe kommen.

- Genießen Sie ein warmes Bad am Abend. Das entspannt und erhöht zugleich die Einschlafbereitschaft.
- Wohltuende Badezusätze mit Baldrian-, Hopfen- oder Lavendelextrakten wirken zusätzlich entspannend und steigern Ihr seelisches Wohlbefinden.
- Wer häufig mit kalten Füßen zu Bett geht, sollte getrost einem Paar kuscheliger Wollsocken vertrauen.



## Was kann man für einen gesunden Schlaf tun?



### Die „richtige“ Schlafumgebung

- Wählen Sie eine Matratze, die Ihren ganz persönlichen Liegebedürfnissen angepasst ist. Das ist ein Meilenstein für erholsamen Schlaf.
- Lüften Sie kurz vor dem Schlafengehen noch einmal richtig durch – mit frischem Sauerstoff können Sie besser einschlafen.
- Empfehlenswerte Zimmertemperatur: ca. 16 - 18 °C.
- Verbannen Sie Lärm und Licht aus Ihrem Schlafzimmer. Wenn das nicht möglich ist, helfen auch Ohrstöpsel oder Schlafbrillen aus der Apotheke.

## Hilfe aus der Natur für erholsamen Schlaf

Bereits seit Jahrhunderten vertrauen die Menschen der beruhigenden und einschläffördernden Wirkung pflanzlicher Arzneien. Das ist auch heute noch so, denn im Vergleich zu chemischen Wirkstoffen vereinen sie hohe Wirksamkeit mit sehr guter Verträglichkeit.

Das gilt vor allem für Kytta-Sedativum® Dragees: Die speziell abgestimmte 3-er Kombination aus Baldrian, Hopfen und Passionsblume **löst innere Anspannung und beruhigt effektiv die Nerven**. So kommt der Schlaf am Abend wie von selbst.



Hopfen



Baldrian



Passionsblume

Die hochwertigen pflanzlichen Qualitätsextrakte in Kytta-Sedativum® Dragees werden heute in kontrollierten und sehr aufwendigen Verfahren gewonnen. Ihre Wirkstärke und ihr Wirkprofil sind dabei speziell aufeinander abgestimmt. Sie ergänzen sich zu einer optimalen Gesamtwirkung.

Kytta-Sedativum® Dragees sind **sehr gut verträglich** und im Vergleich zu vielen chemischen Arzneimitteln frei von Wechselwirkungen. Sie sind **ohne Risiko der Abhängigkeit** und auch ohne Gefahr einer „bleiern“ Folgemüdigkeit am nächsten Tag.



Ein weiterer Vorteil: Kytta-Sedativum® Dragees **fördern die Schlafqualität** – ohne unseren natürlichen Schlafrhythmus zu stören.

Je nach Stärke und Art der Beschwerden können Kytta-Sedativum® Dragees individuell dosiert werden.



**Und der Schlaf  
kommt von selbst!**

## Hilfe aus der Natur – speziell bei Unruhezuständen am Tag

Kennen Sie das auch? Nervöse Unruhezustände und extreme Anspannung am Tag. Meist werden sie durch Leistungsdruck und hohe Belastung bei der Arbeit, im Studium und im Privatleben ausgelöst. In diesem Zustand lassen sich die Aufgaben des Alltags nicht mehr einwandfrei bewältigen. Wer jetzt zu den üblichen Beruhigungsmitteln greift, wird zwar gelassener, bekommt aber oft Probleme mit unangenehmer Müdigkeit.

### Beruhigung, die nicht müde macht!

Eigens für diese Situationen wurde Kytta-Sedativum® für den Tag entwickelt. Der innovative Spezialextrakt aus der Passionsblume beruhigt effektiv die Nerven – ohne zu ermüden. So bleiben Sie weiterhin voll konzentriert und leistungsfähig.



Die starke Wirksamkeit erhält das Arzneimittel durch die besonders hohe Konzentration des hochwertigen Qualitätsextraktes der Passionsblume.

Kytta-Sedativum® für den Tag ist sehr gut verträglich und zudem ohne Risiko der Abhängigkeit – selbst bei längerfristiger Einnahme.

Schon 2 bis 3 Dragees pro Tag genügen, um nervöse Unruhe und extreme Anspannung wirksam und schonend zu bekämpfen.

## Kytta-Sedativum® für den Tag

- wirkt rein pflanzlich
- sehr gut verträglich
- macht nicht abhängig



**Beruhigung, die nicht müde macht!**

Kytta-Sedativum® für den Tag. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält u.a. Sucrose (Saccharose) und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Merck Selbstmedikation GmbH, 64293 Darmstadt, [www.merckselbstmedikation.de](http://www.merckselbstmedikation.de)

## Haben Sie weitere Fragen zu unseren Produkten?

Sehr gern stehen wir Ihnen mit ausführlichen Informationen zur Verfügung. Sie erreichen uns unter:

Merck Selbstmedikation GmbH  
Röblerstraße 96  
64293 Darmstadt  
Tel. 061 51 / 856 – 260

Im Internet unter:  
[www.kytta.de](http://www.kytta.de)

Bitte mit  
0,45 €  
freimachen

Antwort

Kytta-Sedativum®  
- Patientenservice -  
Röblerstraße 96  
64293 Darmstadt

Absender:

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_  
PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass Merck Selbstmedikation GmbH meine Angaben auf Datenträger speichert und in die Merck Kundendatei aufnimmt, damit ich kostenlose Informationen erhalte und in die im Auftrag von Merck Selbstmedikation GmbH durchgeführte Marktforschung einbezogen werden kann. Daten zur Person werden von Merck Selbstmedikation GmbH vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.