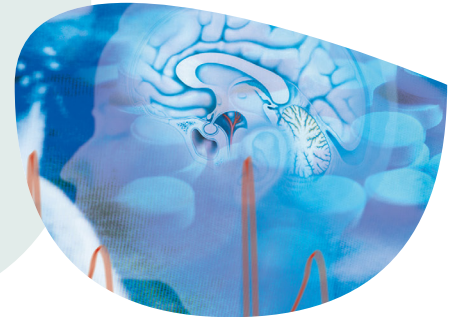


# Schlafstörungen: Im Rhythmus der Hormone

Gesunder Schlaf ist unentbehrlich für die körperliche, geistige und seelische Regeneration und hat großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Bereits ein geringes Schlafdefizit kann deutliche negative Auswirkungen haben.

Viele Menschen leiden regelmäßig unter Schlafstörungen. Oft ist ein hormonelles Ungleichgewicht dafür verantwortlich. Ob eine solche Störung vorliegt, zeigt ein einfacher Urin- bzw. Bluttest.



Nächtliches Zusammenspiel der Hormone

## ? Symptome und Diagnose

Die Schlaf- und Wachzeiten des Menschen werden in erster Linie durch das Gehirn bestimmt. Doch auch der Körper spielt beim Schlaf eine wesentliche Rolle: Durch nächtliche, fein dosierte Hormonabgaben bestimmt er über die Qualität des Schlafes, denn nur wenn das Zusammenspiel aller Hormone optimal funktioniert, ist der Schlaf gut und erholsam.

Ist dieses natürliche Regelwerk durcheinander gebracht, kann dies zu massiven Ein- oder Durchschlafstörungen führen. Die Folgen sind verminderte Leistungsfähigkeit und ständige Müdigkeit am Tag, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Depressionen und Angst vor der nächsten Nacht.

Ob tatsächlich ein gestörter Hormonhaushalt die Ursache für die Schlafstörungen ist, kann man durch einen kombinierten Blut- und Urintest herausfinden. Hierbei werden die Werte der beiden Hormone Melatonin und TSH überprüft: Melatonin regelt den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. Die Ausschüttung des Melatonins beginnt abends und erreicht ihren Höhepunkt zwischen zwei und drei Uhr morgens. Der TSH-Wert zeigt dagegen eine mögliche Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse auf, welche sich auf das gesamte Hormonsystem und damit auch auf den Schlaf auswirken kann.

## \* Das Ergebnis auf einen Blick

Ob die Melatonin- und TSH-Werte vom Normbereich abweichen, wird im Laborbefund aufgezeigt.

Endokrinologie	
Melatonin-Sulfat im Urin	1,0 ng/ml
TSH, Basalwert	1,00 µIU/ml

Befundauszug: Schlafstörungen

## + Verhaltensregeln für den Schlaf

Ein paar einfache Verhaltensregeln können helfen, zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden: Nach einer schlechten Nacht ist es besser, morgens nicht länger liegenzubleiben, sondern trotzdem zur normalen Zeit aufzustehen und so den eigenen Rhythmus aufrechtzuerhalten. Wichtig ist außerdem der Verzicht auf ein spontanes Nickerchen am Tag - sinnvoller ist es, feste Schlafenszeiten einzuplanen, damit der Körper lernt, sich auf diesen Rhythmus einzustellen. Koffeinhaltige Getränke sollten ab dem Nachmittag tabu sein. Weiterhin sollte man in einer schlechten Nacht nicht auf die Uhr schauen, um sich nicht zusätzlich unter Druck zu setzen.

## \* Gesundheit

Ein Auszug aus unserem diagnostischen und präventivmedizinischen Leistungsangebot:

### LDL-Cholesterin: Risiko für Herzerkrankungen!

Mit der Bestimmung der LDL-Subklassen mittels des neu entwickelten LipoMun®-Test kann die Vorhersagekraft für eine koronare Herzerkrankung deutlich verbessert werden.

### Tumortest M2-PK: Darmkrebs früh und sicher erkannt!

Beim Tumor M2-PK Stuhltest handelt es sich um einen Test, der nicht nach verstecktem Blut im Stuhl sucht, sondern ein für diesen Krebs typisches Enzym im Stuhl nachweisen kann.

### Prostatakrebs: PSA zur Krebsfrüherkennung

PSA, das Prostata-spezifische Antigen, ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird und im Blut nachweisbar ist. Bei einem vorhandenen Prostata-Karzinom ist die PSA-Konzentration im Blut erhöht.

## 🔍 Live-Vorträge im Internet auf [www.medivere.de](http://www.medivere.de)

Immer mehr Teilnehmer nutzen die Möglichkeit, sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Vorsorge bei unseren Live-Vorträgen im Internet zu informieren. Hochqualifizierte Referenten vermitteln kostenfrei, fundiert und verständlich Themen aus Wissenschaft und Medizin und geben hilfreiche Tipps zu Therapie und Vorsorge.

