

**Einatmen.**  
*Ausatmen.*  
**Einschlafen.**  
*Ausschlafen.*

Mit ALLUNA® *Schlaf* zurück  
zum natürlichen Schlafrhythmus.

Mit  
exklusivem  
Schlaftypen-  
Test





## Liebe Leserin, lieber Leser,

*schlafen sollte so einfach sein wie atmen. Ist es aber nicht!  
Zumindest nicht für alle Menschen: Studien belegen, dass rund  
4,8 Millionen Deutsche unter chronischen Schlafstörungen  
leiden. 1,9 Millionen nehmen deshalb regelmäßig Medikamente  
ein.<sup>1</sup>*

*Vor allem Frauen schlafen mit zunehmendem Alter häufiger  
schlecht ein, liegen nachts öfter wach und fühlen sich tagsüber  
müde. Die Gründe für die Entwicklung einer Schlafstörung sind  
dabei so individuell wie die Menschen selbst.*

*Guter, erholsamer Schlaf spielt jedoch eine wichtige Rolle für  
unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Denn in der Nacht  
regeneriert sich nicht nur unser Körper – auch unsere Psyche  
verarbeitet jetzt die bewussten und unbewussten Erlebnisse  
des Tages.*

*Darum kann ein gestörter Schlafrhythmus uns sogar krank  
machen: Wer schlecht schläft, hat ein höheres Risiko,  
eine chronische Erkrankung wie Diabetes mellitus oder  
Bluthochdruck zu entwickeln. Und auch Depressionen treten  
bei Menschen mit Schlafstörungen häufiger auf.*

*Höchste Zeit also, zum natürlichen Schlafrhythmus  
zurückzufinden! Mit ALLUNA® Schlaf.*

**Alles Gute wünscht das Repha Schlafexperten-Team**

# Mensch. Umwelt. Körper. Seele.

## Was uns aus unserem Schlafrhythmus bringt

Schlaflosigkeit, medizinisch Insomnie, kann verschiedene Ursachen haben. Am häufigsten entstehen Schlafstörungen durch Probleme im beruflichen oder privaten Bereich. Weitere Faktoren, die uns aus unserem natürlichen Schlafrhythmus bringen, sind zum Beispiel:

- **Umwelteinflüsse** wie Lärm, Licht, ein unbequemes Bett oder ein zu kaltes bzw. zu warmes Schlafzimmer.
- **Stress, Ängste und ungelöste Konflikte** führen zu nächtlichem Grübeln und innerer Unruhe.
- **Körperliche Erkrankungen** wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, der Nerven, des Muskel- und Skelett-Systems, Kopfschmerzen und Migräne oder Erkrankungen der Schilddrüse.
- **Psychische Erkrankungen** wie Depressionen, Angststörungen, Borderline-Syndrom, Schizophrenie oder Demenz.
- **Ein schwankender Hormonspiegel**, etwa bei Frauen in den Wechseljahren oder bei einer Hormonersatztherapie.
- **Koffein, Medikamente und Alkohol**, da wir durch die Einnahme bestimmter Substanzen schlechter einschlafen können und nachts häufiger aufwachen.

- **Schichtarbeit, Zeitumstellungen und Jetlag** bringen unsere innere Uhr durcheinander.
- **Medienkonsum** – vor allem Smartphones, Tablets und Fernseher halten unser Gehirn aufgrund ihres hohen Blaulichtanteils unnötig wach.



# Sonne. Mond. Tag. Nacht.

## Wie Schlafen funktioniert

Jeder Mensch hat ganz individuelle Schlafbedürfnisse. Manchen von uns reichen fünf bis sechs Stunden Schlaf pro Tag, andere benötigen acht Stunden und mehr, um sich erholt zu fühlen. Zudem sind manche eher „Morgenmenschen“, andere eher „Nachteulen“.

Eine Sache haben wir jedoch alle gemeinsam – unser Schlafrhythmus wird im Wesentlichen von zwei Prozessen gesteuert:

### 1. Homöostatischer Prozess

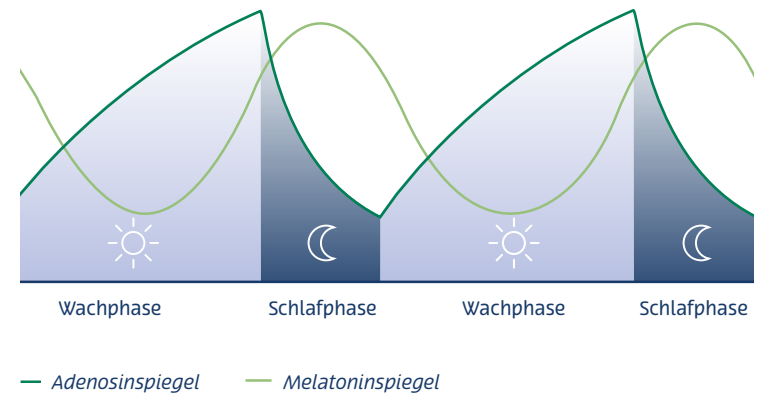
Tagsüber verbrauchen wir viel Energie, wodurch **Adenosin** entsteht. Der Anstieg des Adenosinspiegels signalisiert unserem Körper, müde zu werden – der Schlafdruck nimmt zu. Im Schlaf wiederum bauen wir Adenosin ab. Adenosinspiegel und Schlafdruck sinken also im Laufe der Nacht wieder.

### 2. Zirkadianer Prozess

Der zweite Schlafprozess wird durch das sogenannte „Dunkelhormon“ **Melatonin** gesteuert. Wie viel Melatonin unser Körper ausschüttet, hängt von den Lichtverhältnissen in unserer Umgebung ab. Bei Dunkelheit steigt der Melatoninspiegel – wir werden müde und unsere Schlafbereitschaft nimmt zu. Licht hingegen hemmt die Produktion von Melatonin und die damit verbundenen Prozesse.


## Zwei Schlafprozesse, zwei Arzneipflanzen

Gemäß dem **Adenosin-Melatonin-Schlafmodell**<sup>2</sup> steigt der Adenosinspiegel zum Abend und fällt zum Morgen wieder ab. Bei Dunkelheit steigt der Melatoninspiegel und fällt bei Helligkeit wieder ab.



**Adenosin** ▶ *Baldrian* 

Baldrian steigert den **Schlafdruck**, ähnlich wie der „Müdemacher“ Adenosin.

**Melatonin** ▶ *Hopfen* 

Hopfen erhöht die **Schlafbereitschaft**, ähnlich wie das „Dunkelhormon“ Melatonin.

Baldrian und Hopfen wirken sich nachweislich positiv auf unseren Schlafrhythmus aus – gemeinsam sind die beiden Arzneipflanzen ein echtes Dream-Team!



# Zack. Schlaf. Hallo. Tag.

## Wie wir zu einem gesunden Schlafrhythmus zurückfinden

Zunächst einmal: Schlafstörungen sind keine Erscheinung, die man einfach so hinnehmen muss. Grundsätzlich sollten Schlafstörungen behandelt werden, da sie sich negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Doch zum Glück können wir einiges tun, damit unser Körper wieder zu seinem natürlichen Schlafrhythmus zurückfindet.



- **Verhalten:** Es mag banal klingen, aber wir sollten erst ins Bett gehen, wenn wir uns wirklich müde fühlen – und bei Schlafstörungen eher auf einen Mittagsschlaf verzichten.
- **Umgebung:** Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und nicht zu warm sein. Ideal ist eine Temperatur zwischen 16 und 20 Grad Celsius.
- **Ernährung:** Vor dem Schlafengehen möglichst nicht zu schwer essen und auf Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Nikotin verzichten!
- **Bewegung:** Regelmäßige Bewegung wirkt schlaffördernd. Wer direkt vor dem Schlafengehen Sport treibt, erreicht jedoch eher das Gegenteil.
- **Psyche:** Oft nehmen wir berufliche und private Probleme mit ins Bett. Hier kann es helfen, sich vor dem Schlafen seine „Sorgen von der Seele zu schreiben“.
- **Rituale:** Ein abendlicher Spaziergang an der frischen Luft, ein warmes Bad oder eine gute Tasse Tee – persönliche Schlafrituale helfen uns beim Entspannen. Genau wie regelmäßige Schlafenszeiten.

### Tipp: Schlafstagebuch führen!

Wer seinen Schlafproblemen systematisch auf den Grund gehen möchte, findet auf [alluna-schlaf.de](https://alluna-schlaf.de) ein praktisches Schlafstagebuch zum Downloaden.



# Baldrian. Hopfen. Schlaf. Rhythmus.

## Warum ALLUNA® Schlaf uns besser schlafen lässt

Immer mehr Betroffene versuchen, ihre Schlafstörungen mit Medikamenten in den Griff zu bekommen. Doch die Auswahl an rezeptfreien und verschreibungspflichtigen Schlafmitteln ist inzwischen riesig – und viele Menschen sind bei der Auswahl überfordert.

Wir empfehlen, es grundsätzlich erstmal mit einem Schlafmittel zu versuchen, über das man nicht erst nochmal schlafen muss. Eines mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, das nicht abhängig macht und auch nicht zu Hangover- und Gewöhnungseffekten führt. Wie ALLUNA® Schlaf.



## ALLUNA® Schlaf ist der Nr. 1 Schlafextrakt aus der Schweiz<sup>3</sup>

ALLUNA® Schlaf enthält den einzigartigen Spezialextrakt Ze 91019 aus Baldrian und Hopfen, dessen Wirksamkeit und Sicherheit – und das ist das Besondere – durch zahlreiche Studien belegt sind.<sup>4-7</sup> Aber auch diese Punkte sprechen für den Einsatz des pflanzlichen Schlafmittels:

- **seit Jahrzehnten bewährt** in der Behandlung von Schlafstörungen
- **wirksam und natürlich** – ohne zusätzliche Hormone wie Melatonin
- **schneller einschlafen, besser durchschlafen, erholt aufwachen**
- **keine Wechselwirkungen** mit anderen Arzneimitteln bekannt
- **gut verträglich**, auch für die Langzeitanwendung geeignet



Glutenfrei



Laktosefrei



Melatoninfrei



Vegan

# Inhalt. Wirkung. Schlaf. Rhythmus.

## Weshalb Hopfen und Baldrian nicht gleich Hopfen und Baldrian sind

Baldrian wirkt mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen, den sogenannten Schlaflignanen, ähnlich wie der körpereigene „Müdemacher“ Adenosin an bestimmten Rezeptoren im Gehirn und unterstützt so den natürlichen Schlafprozess.

Hopfen dagegen hat eine ähnliche Wirkung wie das schlaf-fördernde Melatonin, das bei Dunkelheit im Gehirn freigesetzt wird und uns müde macht. Durch das Zusammenspiel von Baldrian und Hopfen können wir unseren Schlafrhythmus also positiv beeinflussen.

Die für ALLUNA® *Schlaf* verwendeten Baldrianwurzeln und Hopfenzapfen werden sorgfältig ausgewählt und in einem speziellen Verfahren zum Spezialextrakt Ze 91019 weiterverarbeitet. Dieser enthält besonders viele Schlaflignane, die schlaffördernd wirken.

**ALLUNA® *Schlaf*** – mit der Qualitätsformel aus der Natur



**Baldrianwurzel**

+



**Hopfenzapfen**

=



**Spezialextrakt  
Ze 91019**

Hier geht's zum  
*Schlaftypen-Test*



# Welcher Schlaftyp bist du?

Dieser Test<sup>8</sup> soll dir helfen, deinen individuellen Schlaf-Chronotyp zu identifizieren. Als Chronotyp bezeichnen Wissenschaftler die Einteilung von Menschen in unterschiedliche Kategorien anhand ihrer bevorzugten Schlaf-Wach-Phasen. Manche von uns fühlen sich eher morgens fit und leistungsfähig, andere eher abends. Welcher Chronotyp wir sind, ist in unseren Genen verankert und lässt sich kaum verändern. Eines haben jedoch alle Chronotypen gemeinsam: Wenn die innere Uhr und äußere Zeitgeber wie Tageslicht, Arbeitszeiten oder Freizeittermine permanent voneinander abweichen, kann sich daraus mit der Zeit eine Schlafstörung entwickeln. Deshalb ist es so wichtig für dich, deinen individuellen Chronotyp zu kennen.

- 1** Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und du deinen Tag völlig frei einteilen könntest: Wann würdest du aufstehen?
- Zwischen 5:00 und 6:30 Uhr (5 Punkte)
  - Zwischen 6:30 und 7:45 Uhr (4 Punkte)
  - Zwischen 7:45 und 9:45 Uhr (3 Punkte)
  - Zwischen 9:45 und 11:00 Uhr (2 Punkte)
  - Zwischen 11:00 und 12:00 Uhr (1 Punkt)

- 2** Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und du deinen Abend völlig frei gestalten könntest: Wann würdest du ins Bett gehen?
- Zwischen 20:00 und 21:00 Uhr (5 Punkte)
  - Zwischen 21:00 und 22:15 Uhr (4 Punkte)
  - Zwischen 22:15 und 00:30 Uhr (3 Punkte)
  - Zwischen 00:30 und 01:45 Uhr (2 Punkte)
  - Zwischen 01:45 und 03:00 Uhr (1 Punkt)

- 3** Wie sehr bist du von deinem Wecker abhängig, wenn du morgens zu einer bestimmten Zeit aufstehen musst?
- Überhaupt nicht abhängig (4 Punkte)
  - Etwas abhängig (3 Punkte)
  - Ziemlich abhängig (2 Punkte)
  - Sehr abhängig (1 Punkt)

- 4** Wie leicht fällt es dir üblicherweise, morgens aufzustehen?
- Überhaupt nicht leicht (4 Punkte)
  - Nicht sehr leicht (3 Punkte)
  - Ziemlich leicht (2 Punkte)
  - Sehr leicht (1 Punkt)

- 5** Um wieviel Uhr wirst du abends müde und hast das Bedürfnis, schlafen zu gehen?
- Zwischen 20:00 und 21:00 Uhr (5 Punkte)
  - Zwischen 21:00 und 22:15 Uhr (4 Punkte)
  - Zwischen 22:15 und 00:45 Uhr (3 Punkte)
  - Zwischen 00:45 und 02:00 Uhr (2 Punkte)
  - Zwischen 02:00 und 03:00 Uhr (1 Punkt)

- 6** Du möchtest für einen zweistündigen Test, von dem du weißt, dass er dich mental sehr fordert, in Bestform sein. Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und du deinen Tag völlig frei einteilen könntest: Welchen der vier Test-Zeiträume würdest du wählen?
- 08:00 bis 10:00 Uhr (6 Punkte)
  - 11:00 bis 13:00 Uhr (4 Punkte)
  - 15:00 bis 17:00 Uhr (2 Punkte)
  - 19:00 bis 21:00 Uhr (0 Punkte)



**7** In einer Nacht musst du für eine Nachtwache zwischen 04:00 und 06:00 Uhr wach sein. Am darauffolgenden Tag hast du keine weiteren Verpflichtungen. Welche der nachfolgenden Alternativen sagt dir am meisten zu?

- Ich werde erst nach der Nachtwache zu Bett zu gehen (1 Punkt)
- Ich werde vorher ein Nickerchen machen und nach der Nachtwache schlafen (2 Punkte)
- Ich werde vorher richtig schlafen und hinterher noch ein Nickerchen machen (3 Punkte)
- Ich werde nur vorher schlafen (4 Punkte)

**8** Angenommen, du könntest deine Arbeitszeit frei wählen und sie beträgt fünf Stunden pro Tag (einschließlich der Pausen), die Tätigkeit ist interessant und wird nach Erfolg bezahlt. Welche fünf aufeinanderfolgenden Stunden würdest du wählen?

- 00:00 bis 05:00 Uhr (1 Punkt)
- 05:00 bis 10:00 Uhr (4 Punkte)
- 10:00 bis 15:00 Uhr (3 Punkte)
- 15:00 bis 20:00 Uhr (2 Punkte)

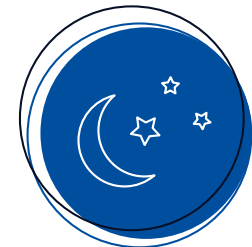
**9** Zu welcher Tageszeit fühlst du dich deiner Meinung nach am besten?

- Zwischen 05:00 und 08:00 Uhr (5 Punkte)
- Zwischen 08:00 und 10:00 Uhr (4 Punkte)
- Zwischen 10:00 und 16:00 Uhr (3 Punkte)
- Zwischen 17:00 und 21:00 Uhr (2 Punkte)
- Zwischen 22:00 und 04:00 Uhr (1 Punkt)

**10** Man spricht bei Menschen von „Morgen-“ und „Abendtypen“. Zu welchem der folgenden Typen zählst du dich?

- Eindeutig „Morgentyp“ (6 Punkte)
- Eher „Morgen-“ als „Abendtyp“ (4 Punkte)
- Eher „Abend-“ als „Morgentyp“ (2 Punkte)
- Eindeutig „Abendtyp“ (0 Punkte)

Hier geht's  
zum Ergebnis



# Auswertung der Schlaftypen



## Der Morgentyp (33 bis 48 Punkte)

Du bist ein echter Frühaufsteher und schon am Morgen motiviert und leistungsfähig. Eine frühe Trainingseinheit tut dir gut, gefolgt von einem gesunden, vollwertigen Frühstück. Die Aufgaben, die am meisten Aufmerksamkeit erfordern, solltest du gleich zu Beginn deines Arbeitstages angehen, denn dein Abend ist eher kurz. Deine innere Uhr ist perfekt an unsere Arbeitswelt angepasst.

Spätestens um 22.00 Uhr überkommt dich die Müdigkeit. Anspruchsvolle oder konzentrationsintensive Aufgaben sind für dich am Abend nur schwer zu bewältigen. Wenn es bei der Arbeit doch einmal spät wird, solltest du versuchen, am Nachmittag so viel Tageslicht und Bewegung wie möglich zu bekommen.

Licht wirkt wie eine Art Taktgeber für deinen Schlafrythmus. Ein Spaziergang an der frischen Luft ist hierfür ideal. Manchen Menschen hilft es auch, in der Mittagspause einen kurzen „Powernap“ zu machen, um den Schlafdruck am Abend zu verringern.



## Der Normaltyp (17 bis 32 Punkte)

Du bist weder ein Morgen- noch ein Abendmensch – dein Chronotyp entspricht dem Normaltyp! Der Normalschläfer ruht zwischen 0:15 Uhr und 8:15 Uhr – sofern ihm keine anderen Verpflichtungen dazwischenkommen.

Dein Schlafrythmus ist nicht optimal an unseren modernen Arbeitsalltag angepasst, der häufig durch frühmorgendliche

berufliche und soziale Verpflichtungen bestimmt wird. Unter der Woche sammelst du ein leichtes Schlafdefizit an, das du am Wochenende jedoch problemlos wieder ausgleichen kannst – was auch sinnvoll ist! Wessen innere Uhr nämlich ständig von seinen äußeren Lebensumständen wie Arbeit und Freizeit abweicht, der kann schnell Jetlag-ähnliche Symptome entwickeln. Sollte dir das morgendliche Aufstehen schwerfallen, kannst du deinen Körper mit Licht und frischer Luft in den Wachmodus versetzen.



## Der Abendtyp (8 bis 16 Punkte)

Du bist eine „Nachteule“ – wenn andere schlapp machen, startest du erst richtig durch!

In der Arbeitswelt ist dieser Chronotyp jedoch oft etwas benachteiligt. Meetings starten bei dir meist erst nach 10:00 Uhr, ungefrühstückt versteht sich. Von vielen wird solch ein Lebenswandel mit fehlender Motivation und Selbstdisziplin gleichgesetzt, dem ist aber nicht so! Es handelt sich hierbei um eine angeborene Genkonstellation, die dafür sorgt, dass Tage bei dir später beginnen, dafür aber länger dauern.

Sei also etwas nachsichtig mit dir und verschiebe, wenn möglich, deinen Arbeitsbeginn etwas nach hinten, um während der Arbeitszeit maximal produktiv sein zu können. Sportliche Aktivitäten solltest du ebenfalls auf den Abend verschieben. Frühsport macht für dich wenig Sinn. Und während andere es sich bereits auf Sofas oder in Betten gemütlich gemacht haben, erledigst du Dinge, für die dir morgens die Zeit fehlt.

# ALLUNA® Schlaf

Weitere Infos und nützliche Tipps rund um das Thema Schlafrhythmus gibt es hier:



alluna\_schlaf



alluna-schlaf.de

- <sup>1</sup> Angaben der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Verfügbar unter: <https://www.snoozeproject.de/weltstatistiktag-so-schlaeft-deutschland/> (letzter Zugriff: April 2022).
- <sup>2</sup> Borbély A.A. Human Neurobiol 1 (1982).
- <sup>3</sup> Bezogen auf den Umsatz des in ALLUNA® Schlaf enthaltenen Schlafextraktes Ze 91019 in der ATC-Klasse N05B5 (MAT 02/2022, IQVIA).
- <sup>4</sup> Koetter U. et al. Phytother Res 21(9): 847–851 (2007).
- <sup>5</sup> Notter D. et al. Phytotherapy 3: 9–13 (2003).
- <sup>6</sup> Füssel A. et al. Eur J Med Res 5(9): 385–390 (2000).
- <sup>7</sup> Lataster M.J., Brattström A. Notabene Medici 4: 182–185 (1996).
- <sup>8</sup> Basierend auf dem Chronotypen-Test (D-MEQ) nach Griefahn B, Künemund C, Bröde P, Mehnert P, 2001: Zur Validität der deutschen Übersetzung des Morningness-Eveningness-Questionnaires von Horne und Östberg. Somnologie 5: 71–80.

## Bildnachweise:

Seite 1: PhotoAlto – stock.adobe.com

Seite 2: StockPhotoPro – stock.adobe.com

Seite 7/12: emberiza – stock.adobe.com; osoznaniejizni – stock.adobe.com

Seite 8: Daniel – stock.adobe.com; fizkes – stock.adobe.com;

PhotoAlto – stock.adobe.com; weyo – stock.adobe.com

Seite 13: Graphicroyalty – stock.adobe.com

---

## ALLUNA® Schlaf

**Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schlafstörungen. Enthält Sojabohnenmehl. Stand 02/21. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Repha GmbH Biologische Arzneimittel  
Alt Godshorn 87 | 30855 Langenhagen  
[www.repha.de](http://www.repha.de) | [info@repha.de](mailto:info@repha.de)  
Stand: Mai 2022