

3



PHASEN GUTER SCHLAF

Interessante Informationen
rund um das Thema Schlaf

- Unterstützt das **Einschlafen**¹
- Trägt bei zu **ruhigem Schlaf**²
- Begünstigt das **Durchschlafen**³

GUTER SCHLAF TRÄGT ENTSCHEIDEND ZU UNSEREM WOHLBEFINDEN BEI

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Guter Schlaf ist wohltuend und wichtig für unsere Gesundheit. Um frisch und ausgeruht den Alltag meistern zu können, ist ein erholsamer, gesunder Schlaf notwendig. Er dient der Regeneration und ist essenziell für Immunabwehr, Wohlbefinden, Lebensqualität sowie kognitive und physische Leistungsfähigkeit.

Jeder, der einmal schlecht geschlafen hat, kennt die unangenehmen Symptome des Schlafmangels. Am nächsten Tag fühlt man sich müde, hat Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und ist gestresst.

45%
der Bevölkerung
haben Probleme,
nachts durchzuschlafen.*

28%
der Bevölkerung
haben Probleme
beim Einschlafen.*

39%
der Bevölkerung
klagen über ihre
Schlafqualität.*

SCHLAFPROBLEME

Aufregung, Hektik im Alltag, Stress, Anspannungen und negative Gedankenkarusselle sind oft Auslöser für schlechten Schlaf.

Viele leiden gelegentlich unter Schlafproblemen, diese sind jedoch individuell und sehr unterschiedlich.

Dem einen fällt das Einschlafen schwer, andere leiden unter einem leichten, unruhigen und nicht erholsamen Schlaf. Einem Großteil der Betroffenen macht auch ein häufiges Aufwachen in der Nacht zu schaffen, da sie einfach nicht zur Ruhe finden. Oftmals ist es auch eine Kombination aus allem.

URSACHEN

Die Schlafstadien werden über fein abgestimmte Nervensignale und Hormone im Gehirn gesteuert. Alles, was dieses Zusammenspiel beeinträchtigt beziehungsweise verändert, stört auch den natürlichen Schlafrhythmus.

- Es können zum Beispiel Genussmittel wie Kaffee, Tee, Nikotin oder Alkohol den Schlaf beeinflussen.
- Eine wesentliche Rolle spielt auch die Psyche. Wenn die Gedanken um Sorgen, Ängste, ungelöste Probleme, Belastungen und Konflikte kreisen, werden weitere Stresshormone ausgeschüttet, der gesamte Organismus kommt nicht zur Ruhe.
- Im Alter sinkt auch das Schlafhormon Melatonin, das den Schlaf reguliert und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert. Ein niedriger Melatoninspiegel kann dann zu Einschlaf- und Durchschlafproblemen führen.
- Helles und blaues Licht der Bildschirme kann auch den Melatonin-Spiegel im Körper senken und zur Verzögerung beim Einschlafen führen.
- Der späte Sport am Abend kann bestimmte Hormone im Körper erhöhen und so zum unruhigen Schlaf führen.

SCHLAFPHASEN

Unser Schlaf unterteilt sich in Schlafphasen, die in einem wiederkehrenden Zyklus ablaufen. Insgesamt gibt es vier dieser Schlafstadien:

Phase 1: Einschlafphase

Phase 2: Leichtschlafphase

Phase 3: Tiefschlafphase (tief und sehr tief)

Phase 4: Traumschlafphase oder auch REM-Schlaf
(REM = rapid eye movement)



Nach dem Einschlafen wechseln sich die Phasen 2 bis 4 in einer ungefähren Zeitspanne von 90 Minuten ab: Leichtschlaf – Tiefschlaf – REM-Schlaf – Leichtschlaf – Tiefschlaf und so weiter. Entsprechend einer durchschnittlichen Schlafenszeit von sechs bis acht Stunden passiert das insgesamt vier- bis fünfmal pro Nacht.

Ein Durchlauf aller Schlafstadien wird auch als Schlafzyklus bezeichnet, die Phasen 1 bis 3 auch als Non-REM-Schlaf, weil die Augäpfel währenddessen ruhig bleiben. Vor allem die Tiefschlaf- und die REM-Phase nutzt der Körper für wichtige Prozesse.

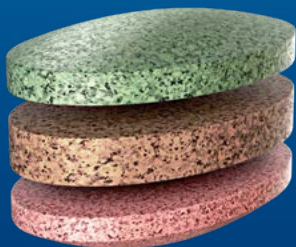
Mit jedem Schlafzyklus verkürzen sich die Tiefschlafphasen und verlängern sich die REM-Phasen, insgesamt beanspruchen sie mehr Zeit als der Tiefschlaf, nämlich fast ein Viertel.

BESSER EINSCHLAFEN & DURCHSCHLAFEN

Schon einfache Veränderungen im Tagesablauf können einen großen Unterschied machen und den Schlaf-Wach-Rhythmus positiv beeinflussen.

- Abendliche Spaziergänge oder Entspannungsübungen können Körper und Psyche in Einklang bringen und das Grübeln am Abend vermindern.
- Einige Stunden vor dem Schlafengehen sollte man keine schweren Mahlzeiten, keinen Alkohol oder Kaffee zu sich nehmen.
- Um den Melatoninspiegel im Körper nicht zu senken, sollte man vor dem Schlafengehen nicht fernsehen oder andere Bildschirme nutzen.
- Ein Ritual am Abend, wie eine Tasse Kräutertee, ein warmes Bad oder ein Buch lesen kann von Alltagsproblemen ablenken und zum leichteren Einschlafen beitragen.

OYONO®: DIE 3-PHASEN-INNOVATION MIT ZEITLICH VERSETZTER FREISETZUNG DER INHALTSSTOFFE



Sofort-Phase

Schnelle Freisetzung von Baldrian & Melatonin in **10 Minuten**

Depot-Phase

Verzögerte Freisetzung von Passionsblume & Melatonin bis zu **8 Stunden**

Chrono-Phase

Kontinuierliche Freisetzung von Weißdorn & Zitronenmelisse

- Unterstützt das **Einschlafen**¹
- Trägt bei zu **ruhigem Schlaf**²
- Begünstigt das **Durchschlafen**³

PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN SCHLAF



Baldrian



Melisse



Passionsblume

VERZEHRREMPFEHLUNG UND VERTRÄGLICHKEIT

- 1x täglich eine Tablette 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit unzerkaut schlucken
- Vegan / laktosefrei / glutenfrei
- Gute Verträglichkeit
- Ohne Gewöhnungseffekt und für die längerfristige Anwendung geeignet
- Nicht für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende geeignet



OYONO® ÜBERZEUGT IM ANWENDER-TEST*:

- Signifikant verkürzte Einschlafzeit
- Mehr Schlafstunden pro Nacht
- Deutlich verbesserte Schlafqualität
- Weniger nächtliches Aufwachen



* In-Home-Use Test | Exevia GmbH | Report Consumers Germany | November 2020, n = 301 Anwender im Alter zwischen 50 und 75 Jahren, die Probleme mit dem Einschlafen / Durchschlafen haben und in den vergangenen 4 Wochen Schlaf- / Beruhigungsmittel (keine verschreibungspflichtigen Präparate) eingenommen haben.

OYONO® – DIE INNOVATIVE 3-PHASEN-TABLETTE IM SCHLAF-MARKT

- Unterstützt das **Einschlafen**¹
- Trägt bei zu **ruhigem Schlaf**²
- Begünstigt das **Durchschlafen**³



Nahrungsergänzungsmittel, 24 und 60 Tabletten

**NEU: Jetzt auch als Großpackung erhältlich.
Für noch mehr guten Schlaf!**



Scannen Sie den QR-Code und erhalten Sie unter www.oyono.de noch mehr Informationen rund um das Thema Schlaf.

1. Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Einschlafen.
2. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf.
3. Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen.

Divapharma GmbH, Motzener Straße 41, 12277 Berlin

**Wenn Sie Fragen zu OYONO® haben, wenden Sie sich bitte an die Kundenberatung:
Tel. 0800 1652-100 | Fax 0800 1652-700 | E-Mail dialog@divapharma.de**

OYONO® 