



## DIENT ZUR KURZZEITBEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

### WARUM IST EIN GESUNDER SCHLAF SO WICHTIG?

Schlaf stellt für den gesamten Körper eine Erholungs- und Regenerationsphase dar. Guter Schlaf ist damit nicht nur wichtig, um unsere Leistungsfähigkeit zu bewahren, sondern dient auch dazu, frühzeitige körperliche und geistige Alterungsprozesse zu vermeiden und Erkrankungen vorzubeugen. Durch einen gesunden Schlaf kann die Gedächtnisleistung verbessert, Stress reduziert, die Kreativität gesteigert und sogar die Lebensdauer verlängert werden.

### DIENT ZUR KURZZEITBEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- Schneller Wirkeintritt schon nach 30 Minuten
- Besseres Durchschlafen
- Sorgt für eine erholsame Nacht
- Wirkt ab der ersten Anwendung
- Gute Verträglichkeit
- Kein Hangover am nächsten Tag (bei Einhaltung einer entsprechenden Schlafdauer)
- Macht nicht körperlich abhängig



### WAS IST EINE SCHLAFSTÖRUNG?

Schlafstörungen betreffen sehr viele Menschen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Formen der Schlafstörung: der Ein- und der Durchschlafstörung. Meistens treten diese vorübergehend auf und sind nicht gleich ein ernsthaftes gesundheitliches Problem. Trotzdem ist eine Schlafstörung mehr als belastend: Der Schlaf wird also als nicht erholsam empfunden und kann gravierende Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit haben. Die Betroffenen schlafen schlecht, wachen gerädert auf, sind tagsüber müde, erschöpft und gereizter, fühlen sich antriebschwach und haben sogar Konzentrationsschwierigkeiten oder Gedächtnisstörungen. Außerdem können Erkrankungen, wie Depression, Übergewicht oder Bluthochdruck auftreten.

### FIT UND VITAL AM NÄCHSTEN TAG – OHNE HANGOVER

Hoggar® Night ist bei akuten Schlafstörungen eine geeignete, gut verträgliche und schnelle Hilfe. Hoggar® Night enthält den Wirkstoff Doxylamin, ein Anti-Histaminikum. Dieser hemmt den Einfluss der körpereigenen Wach-Substanz Histamin auf den Körper und sorgt dadurch für eine erholsame Nacht. Hoggar® Night hat eine Wirkdauer von ca. 3-6 Stunden. Bei Einnahme ca. 1 Stunde vor dem Zubettgehen und einer ausreichenden Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden ist in der Regel keine Beeinträchtigung wie Hang-over oder verminderte Leistungsfähigkeit am nächsten Tag zu befürchten. Eher im Gegenteil: Durch einen erholsamen Schlaf fühlt man sich am nächsten Morgen wacher und frischer.



### WARUM WIR SCHLECHT SCHLAFEN

Es gibt zahlreiche Gründe, warum der Schlaf gestört sein kann. Eine der häufigsten Ursachen ist beruflicher und privater Stress, Trauer, Aufregung oder anstehende Ereignisse. Die Gedanken kreisen, die Probleme des Tages werden beim Zubettgehen verarbeitet und behindern das Ein- oder das Durchschlafen. Ein unregelmäßiger oder durcheinandergeratener Schlaf-Wach-Rhythmus kann auch durch Schichtarbeit oder Jetlag verursacht werden. Gerade bei älteren Menschen kommt die innere Uhr leichter aus dem Takt: Das Einschlafen fällt schwerer, die Tiefschlafphasen verkürzen sich und die Leichtschlafphasen werden länger.

### TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Zusätzlich zur Behandlung der Schlafstörung mit Hoggar® Night kann die Umsetzung einfacher Tipps unterstützen:

- Das Schlafzimmer vor dem Zubettgehen gut lüften und die Heizung herunterschalten.
- Abends auf Alkohol oder Kaffee verzichten und lieber einen Kräutertee als abendliches Ritual vorziehen.
- Üppige Mahlzeiten am Abend können die nächtliche Ruhe stören.
- Sorgen und Probleme sollten möglichst nicht mit ins Bett genommen und am nächsten Tag frisch ausgeruht angegangen werden. Stattdessen versuchen abzuschalten, Entspannungsübungen durchzuführen oder einen Abendspaziergang genießen.
- Sportliche Aktivitäten lieber auf den Nachmittag legen und in den Abendstunden vermeiden.

### ERHOLTES AUFWACHEN – OHNE SUCHTPOTENTIAL

Manche verschreibungspflichtigen Schlafmittel können abhängig machen. Daher sollte bei leichten bis mittleren Schlafstörungen auf Arzneimittel zurückgegriffen werden, die kein solches Suchtpotential haben. Hoggar® Night beschleunigt den natürlichen Einschlafprozess – ohne den physiologischen Schlafrhythmus zu beeinflussen. Hoggar® Night kann bei Bedarf eingesetzt und muss nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, um eine Wirkung hervorzurufen.

### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

#### Welcher Wirkstoff ist in Hoggar® Night enthalten?

Die Tabletten enthalten 25 mg Doxylaminsuccinat.

#### Wie ist Hoggar® Night einzunehmen?

Von Hoggar® Night sollten 1–2 Tabletten ca. 1/2 bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. 1 Glas Wasser) eingenommen werden. Es ist darauf zu achten, dass nach der Einnahme des Arzneimittels für eine ausreichende Schlafdauer gesorgt wird, um eine Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens am folgenden Morgen zu vermeiden.

#### Für welche Anwendung ist Hoggar® Night gedacht?

Zur Kurzzeitbehandlung von akuten Schlafstörungen. Hoggar® Night kann bei Schlaflosigkeit punktuell bei Bedarf eingesetzt werden und muss nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, um eine Wirkung hervorzurufen. Bei bestimmten Erkrankungen wie akutem Asthma-Anfall oder grünem Star darf Hoggar® Night nicht eingenommen werden. Bitte hierzu die Hinweise der Packungsbeilage beachten.

#### Kann ich Hoggar® Night zusammen mit anderen Arzneimitteln einnehmen?

Informieren Sie Ihren Arzt, oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel anwenden, kürzlich andere Arzneimittel angewendet haben oder beabsichtigen, andere Arzneimittel anzuwenden.