

SCHLAF-BRIEF

Einschläfern | SCHLAFEN | Tabletten

Tiere einschläfern

Tiere werden mit Hilfe von speziell dafür zugelassenen Schlafmitteln getötet, dies wird als Einschläferung bezeichnet. Das geschieht durch eine intravenöse, tödliche Dosis eines bestimmten Narkotikums. Dieses Medikament wirkt bei niedriger Dosierung als Schlafmittel und in höheren Dosen führt es zum Tod durch Erstickern. Wobei die Tiere zuerst in einen tiefen Schlaf fallen und es dann rasch und reflexlos in den Herz- und Atemstillstand übergeht.

Schlafmittel aus der Humanmedizin sind NICHT geeignet für Tiere. Diese können schwere Nebenwirkungen haben. Und doch gibt es auch Beruhigungsmittel die speziell für stressgeplagte oder Tiere die Angst haben gemacht sind.

Schlafmittel

-Wirkung

Pflanzliche Helfer

-Vorteile



Ist eine Schlaftablette eine einfache Lösung?

Der Griff zur Schlaftablette ist für ca. 1/5 Menschen der einfachste Weg um wieder zur nächtlichen Ruhe zu finden. Jedoch werden die Folgen meist ausser Acht gelassen. Die Medikamente welche den Schlafvorgang fördern sollen, quasi durch Verminderung der Aktivität des Wach-Systems im Gehirn verändern mit ihrer schlaffördernden Wirkung das natürliche Schlafprofil. Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass diese je nach Wirkstoff nur 2 Wochen oder höchstens 4 Wochen im Einsatz sein dürfen. Oft führen diese Medikamente zusätzlich zu einem Hang-over das heisst am nächsten Morgen ist man nicht fit, sondern kämpft mit Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Es gibt auch noch weitere unerwünschte Nebenwirkungen und statt des gewünschten, erholsamen Schlafs begibt man sich in den nächsten gesundheitsschädigenden Fauxpas. Oft geht auch vergessen, dass bei zusätzlicher Einnahme von anderen zentral-dämpfenden Stoffen (Medikamente oder Alkohol) eine Wechselwirkung ausgelöst werden kann. Viele Schlafmittel führen in kurzer Zeit zur Abhängigkeit und wer sich dann



Fragen:

Was braucht es für Deinen Traumhaften Schlaf?

- Weisst Du warum Du Schlafprobleme hast?
- Was hast Du dagegen schon unternommen?
- Nutzt Du schon ein Schlafprotokoll?
siehe www.schlaf-laden.ch unter Fragebogen
- Wie möchtest Du Deinen Schlaf verbessern?
- Was ist wichtig für Dich?

entschliesst diese Medikamente abzusetzen kämpft mit starken Entzugssymptomen sowie mit zusätzlichen Schlafstörungen. Dies wiederum führt oft dazu erneut Schlafmedikamente einzunehmen, welche dann den Teufelskreis in Gang setzt. Wer Schlafmedikamente wirklich braucht, bitte nur mit ärztlicher Kontrolle. Und aus meiner Sicht sollte IMMER die eigentliche Ursache in den Vordergrund gestellt werden und diese MUSS auch behoben werden, um endlich wieder zur körperlichen Ruhe zu finden.

Pflanzliche Helfer

Die pflanzlichen Arzneimittel werden teilweise positiver bewertet, jedoch können auch diese Neben- und Wechselwirkungen haben und diese sollte man auch nicht ausser Acht lassen. Der Vorteil ist das fehlende Abhängigkeitspotenzial und keine schwierigen Entzugssymptome beim absetzen.

Welches sind die Wirksamsten

Bei allen Arzneimittel sowie auch pflanzlichen Helfern muss beachtet werden, dass je nach Schlaf - Thema das vorliegt, sowie der individuellen Person dies sehr unterschiedlich behandelt werden muss. Nicht jedes Mittelchen passt zu jeder Person und es hat auch nicht bei jedem Menschen die gleiche Wirkung. Als Bild allein reicht schon ein Elefant oder eine Maus.

Wofür werden Schlafmittel sonst noch eingesetzt

In der Medizin dienen Hypnotika kombiniert mit Schmerzmittel und Muskelentspanner zur Betäubung oder auch zur Narkose.

Gut zu wissen

Menschliche Todesfälle durch falsche Anwendung von Schlafmitteln oder nach versuchtem Suizid sind äussert selten. Jedoch die grösste Gefahr ist die einer Abhängigkeit und Entwicklung von weitem körperlichen und psychischen Störungen.