

## Für jede Schlafstörung der richtige Wirkstoff

Eschborn (11.02.2022) – Schlafstörungen wirken sich negativ auf die Leistungsfähigkeit und das Immunsystem aus und können schwere Folgeerkrankungen verursachen. Für Patientenberatende medizinische und pharmazeutische Fachkreise haben Egid Strehl und Cordula Lebert in ihrem Buch „Gesunder und gestörter Schlaf“ das dafür notwendige Praxiswissen zusammengestellt.



### Gesunder und gestörter Schlaf Praxiswissen für die Patientenberatung

Egid Strehl, Cordula Lebert  
Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe  
2022, 118 Seiten, 13 Abbildungen, 18 Tabellen  
Buch: kartoniert, ISBN 978-3-7741-1609-2  
E-Book: PDF mit Wasserzeichen,  
ISBN 978-3-7741-1610-8  
24,90 €

Im ersten Schritt wird beantwortet, wie sich unser Schlaf im Laufe des Lebens verändert, was als gesund gilt, und welche Faktoren sich auf die Schlafqualität auswirken. Es folgen Informationen zur Ätiologie, Diagnose und Pathophysiologie von Insomnien ebenso wie zu psychotherapeutischen Alternativen. Als Behandlungsmöglichkeiten gehen die Autoren auf verschiedene Arzneien und Nahrungsergänzungsmittel mit schlaffördernder Wirkung ein. Auch Schlafhygiene, Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und die Leitlinien-basierte Therapie werden kurz skizziert.

Leserinnen und Leser erhalten im zweiten Teil des Werkes die wesentlichen Informationen zu den angewendeten Arzneistoffgruppen in kompakter Form. In den dreizehn Monographien werden die Wirkmechanismen, die Pharmakokinetik, Kontraindikationen, häufige unerwünschte Arzneimittelwirkungen, Wechselwirkungen und Maßnahmen bei einer Überdosierung thematisiert.

**Professor Dr. Egid Strehl** forschte bereits im Rahmen seiner Dissertation in Pharmakologie über das Sympathische Nervensystem. Über Jahrzehnte erweiterte er seine diesbezüglichen Kenntnisse in Gesprächen mit Fachärzten und Schlafexperten und in der Arzneimittelkommission des Universitätsklinikums Freiburg.

**Dr. Cordula Lebert** war lange Jahre als klinische Pharmazeutin in der Apotheke des Klinikums Nürnberg und als Offizin-Apothekerin tätig.

#### Pressekontakt:

Elena Rössler | Marketing und Kommunikation  
E-Mail [e.roessler@avoxa.de](mailto:e.roessler@avoxa.de) | Telefon 06196 928 - 108