

# ANTONIUS-APOTHEKE

am Oberen Stadtplatz

**GESUNDHEITS-WOCHE 26. – 31. OKTOBER 2026**

## Krankheits-Risiko Schlafstörungen

### SCHLAFSTÖRUNGEN – WIE MAN SIE LÖST!

Fast jeder von uns schläft gelegentlich einmal schlecht. Das ist kein Grund zur Sorge. Es gibt aber viele Menschen die permanent schlecht schlafen.

In Deutschland ca. 30% der Bevölkerung. Sie können nicht einschlafen, wachen nachts häufiger auf, sind tagsüber müde und erschöpft.

Schneller einschlafen.<sup>1</sup>  
Besser durchschlafen.<sup>3</sup>  
Entspannte Muskeln im Schlaf.<sup>2</sup>



Mit 1,5 mg Melatonin, Baldrianwurzel-Extrakt, Magnesium, Vitamin D3 und Vitamin B6.

Die Ursachen dafür können vielfältig sein: Äußere Faktoren, Medikamente, gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Wechseljahre, Krankheiten. Wer Schlafprobleme hat, sollte als Erstes etwas für seine Schlafhygiene tun wie Konsum von Kaffee, Cola, Energiedrinks überdenken, Alkohol weglassen, nicht Rauchen, Abendessen anpassen und sich tagsüber mehr Bewegung und körperliche Aktivität einplanen.

Wer längere Zeit Schlafprobleme hat, sollte sich ärztlich untersuchen und beraten lassen. Ein erholsamer Schlaf ist nicht nur entscheidend für Ihre geistige Gesundheit, son-

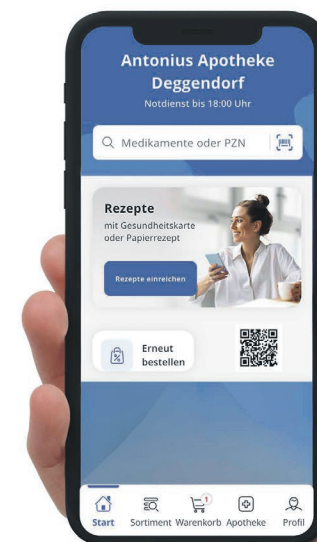
dern auch für Ihre körperliche Regeneration. Besonders in der Nacht erholt sich der Körper, reguliert seine Funktionen und stärkt die Muskulatur. In der Apotheke gibt es verschiedene Schlafmittel und Schlaftabletten. Erhältlich sind pflanzliche Schlafmittel. Wir empfehlen den **Dr.Theiss Melatonin+Magnesium Komplex**. Er kann ein schnelleres Ein- und Durchschlafen, sowie die Verringerung von Müdigkeit am nächsten Tag unterstützen.

Wir beraten Sie gern und informieren Sie ausführlich zum Thema Schlafstörungen. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**NEU!**

**Wenn Online – dann ANTONIUS-APP!**

Die Antoni-App bringt!



**Gesundheitswoche**

26. – 31. Oktober 2026

ANTONIUS  
APOTHEKE

● **SPEZIALBERATUNG:**  
**Schlafstörungen**

● auf alle Dr. Theiss-Produkte **20%**

GESUNDHEITS-CENTER  
**Antoni-Apotheke**



ANTONIUS  
APOTHEKE