

SAMINA Night

Anwendungsbeobachtung

Prof. asoc. Josef Alexander Wirth, Facharzt für Innere Medizin und Schlafmedizin



SAMINA
Night

Zusammenfassung der Anwendungsbeobachtung des SAMINA Night

Prof. asoc. Josef Alexander Wirth
Facharzt für Innere Medizin und Schlafmedizin



Bei 12 weiblichen und 6 männlichen Probanden mit Ein- und Durchschlafstörungen zeigte sich im Endresultat eine überzeugende Besserung ihrer Insomnie.

Inhalte:

In dieser Studie geht es um die persönliche, individuelle Einschätzung der Änderung des Schlafverhaltens bei Ein- und Durchschlafstörungen von Erwachsenen mittels standardisiertem Fragebogen PSQI, vor und nach Einnahme eines 150 ml (1 Dose) SAMINA Night - Natürlicher Schlafdrink in einmaliger Dosierung vor dem Schlafengehen.

Zusammensetzung des SAMINA Schlafdrinks:

Laut Angaben des Herstellers beinhaltet der Schlaftrunk wenig natürliches Melatonin in einem Basis-Getränk aus Sauerkirsch-Aroniabeeren-Saft, angereichert mit Vitamin B1, B3, B6 und B12, sowie ausgesuchten Mineralien, Aminosäuren, Pflanzen- und Kräuterextrakten, Antioxidantien, mineralischen Spurenelementen und Pflanzenstoffen. Die Süßung erfolgt ausschließlich durch Birkenzucker und der Schlafdrink wird mit schlaffördernder MusikMedizin beschallt.



Studien-Design und Methode:

In einem Zeitraum von 3 Monaten (Oktober 2019 bis Dezember 2019) wurden 6 Männer im Alter von 42 bis 80 Jahren sowie 12 Frauen im Alter von 50 bis 81 Jahren mit Ein- und oder Durchschlafstörungen, mindestens 4 Wochen bestehend, zunächst für 12 Tage in die Anwendungsbeobachtung aufgenommen.

Eingeschlossen wurden alle Patienten, die an Ein- und/oder Durchschlafstörungen litten, unabhängig ihrer Begleiterkrankungen. Die hausärztliche und fachärztliche Medikation blieb unverändert. Patienten

mit Schlafmittelabusus wurden ausgeschlossen. Nach ausführlicher Anamnese wurde ein standardisierter Schlaf-Fragebogen (Pittsburgh Schlafqualitäts-Index PSQI) zur Erfassung der Schlafqualität, Schlaflatenz, Schlafdauer, Schlaffeffizienz, Schlafstörungen, Schlafmittelkonsum und Tagesmüdigkeit vor und nach der Therapie eingesetzt, der durch einen Komponentenscore eine Einteilung in „gute“ und „schlechte“ Schläfer erlaubt. Die Patienten bekamen 12 Dosen des Schlaftrunks, eine Beschreibung dazu und einen Umschlag mit schlafhygienischen Hinweisen ausgehändigt.

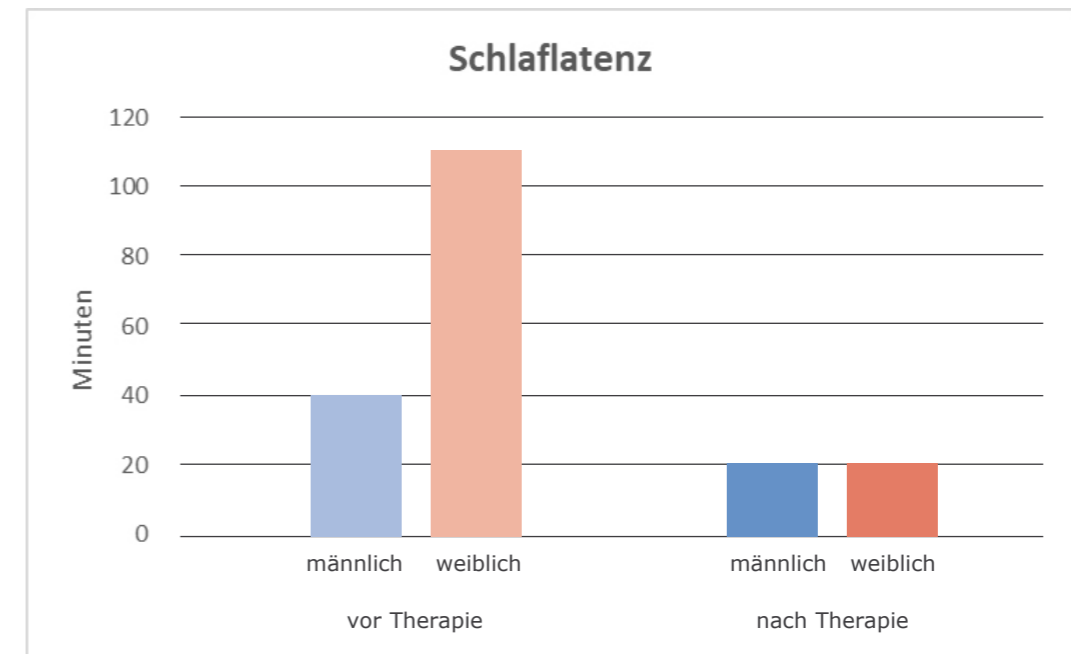
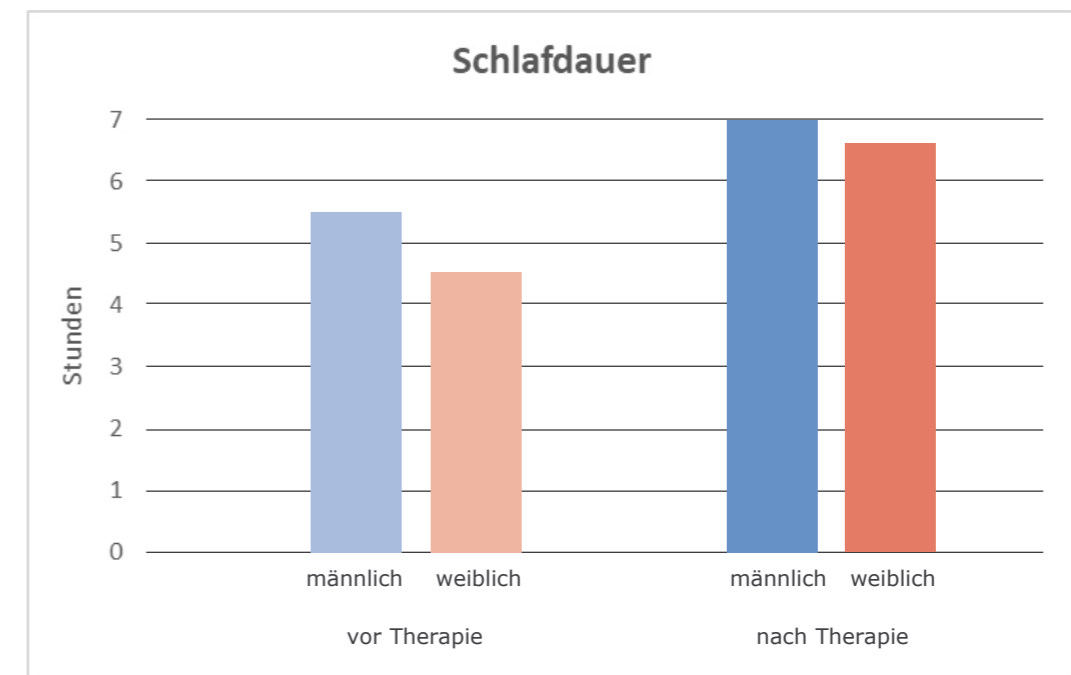
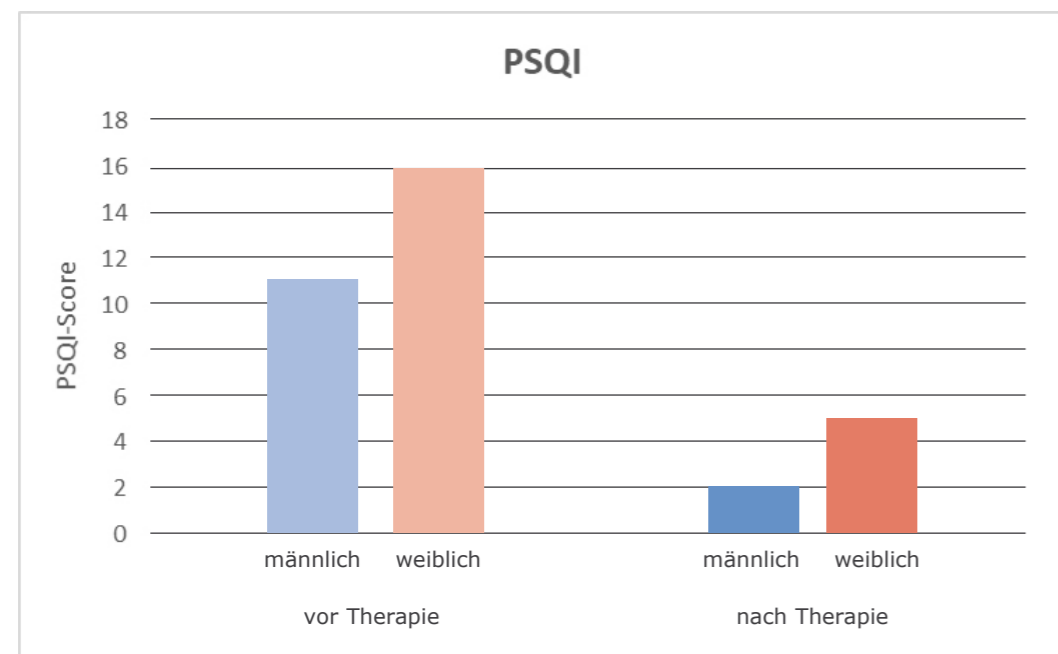
Ergebnis:

Vor der Therapie:

- 9 der weiblichen Probanden hatten einen PSQI-Score von 16 (sehr schlechter Schlaf) und die männlichen Probanden einen Score von 11 (schlechter Schlaf) bei einer Skala von 0 bis 21.
- Die Schlafdauer war bei Frauen im Durchschnitt 4,5 Stunden, bei Männern 5 bis 6 Stunden.
- Die Schlaflatenz lag bei Frauen im Durchschnitt bei 110 Minuten, bei Männern bei 40 Minuten.
- Die Schlafstörungen waren bei allen Gruppen gekennzeichnet durch mehrmaliges Erwachen (im Schnitt 3 bis 5 Mal) und längeren Wachperioden vor dem Weiterschlafen.
- Untertags bestanden bei allen Patienten Vigilanzstörungen mit täglichen Naps.
- Eine Patientin brach die Anwendungsbeobachtung aus psychischen Gründen ab.

Nach der Therapie:

- Die 9 weiblichen Probanden hatten einen PSQI-Score von 5 (guter Schlaf) und die männlichen Probanden einen Score von 2 (sehr guter Schlaf) bei einer Skala von 0 bis 21.
- Die Schlafdauer lag bei Frauen im Durchschnitt 6,5 Stunden, Männern durchschnittlich bei 7 Stunden.
- Die Schlaflatenz lag bei Frauen im Durchschnitt bei 10 bis 30 Minuten, bei Männern bei 20 Minuten.



- Die Schlafstörungen zeigen bei allen Gruppen bis zu 3-maliges Erwachen, aber sie konnten unter Anwendung des Schlafdrinks sofort wieder weiterschlafen.
- Die Vigilanzstörungen waren gering (ohne Beeinträchtigung des täglichen Alltags) bis nicht mehr vorhanden und der tägliche Kurzschlaf war deutlich weniger oder fand in 2 Fällen nicht mehr statt.
- Bei 3 weiblichen Probanden wurde die Therapie von 12 Tage auf 30 Tage erhöht. Diese Patienten zeigten keine Schlafstörungen im Sinne einer Ein- und Durchschlafstörung mehr. Ihre Schlafzeit lag im Durchschnitt bei 7 Stunden ohne Vigilanzstörungen.

Anhang:

Bei einer Patientin (80 Jahre) hatten sich nicht nur die Ein- und Durchschlafstörungen sehr gebessert, ihre Laborparameter (GGT, GOT, GPT und HbA1C) haben sich ohne Änderung der Lebensumstände deutlich gebessert.

Bei einer Patientin, die ob ihrer Schlafstörungen einen Psychiater aufsuchen wollte, war nach 30 Tagen völlig beschwerdefrei bezüglich ihres Schlafverhaltens.

Diese Studie wurde durchgeführt von:

Prof. asoc. (Uni Jasi) Josef Alexander Wirth
Facharzt für Innere Medizin und Schlafmedizin
Ärztlicher Leiter des Instituts für Schlafdiagnostik und Therapie
Landrat-Beushausen-Str. 26 | 31061 Alfeld | Deutschland