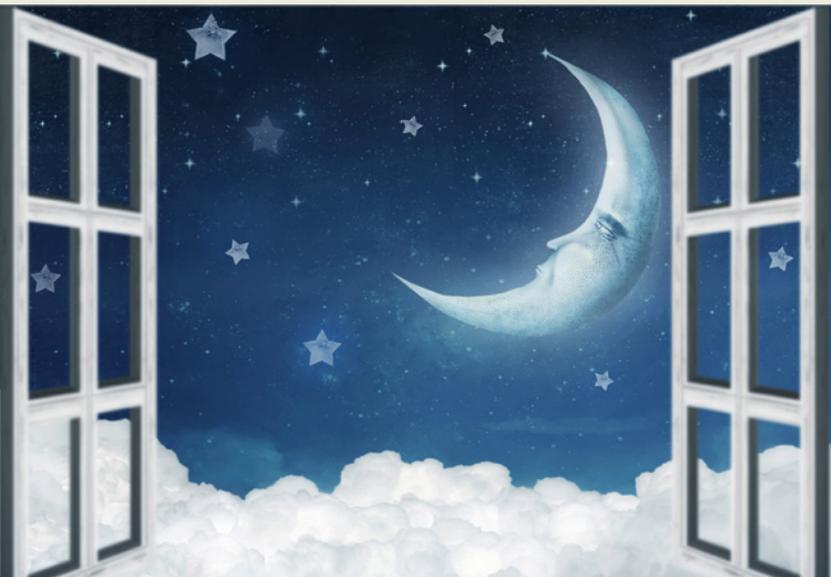


# FORSCHUNG medizin

## Schlafstörungen



© maroznc / iStock / Getty Images Plus

**Jeder zehnte Deutsche schläft schlecht. Doch was tun, wenn man chemische Schlafmittel ablehnt? Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin könnten eine Lösung sein.**

**Neueinführung** – Gesunder Schlaf ist essenziell wichtig für unser Wohlbefinden, schließlich brauchen vor allem das Gehirn, aber auch unsere Organe den Schlaf, um zu regenerieren und Sinneseindrücke zu verarbeiten. Es gibt verschiedene Methoden, um die Schlafqualität zu verbessern. „Entspannungstechniken wie autogenes Training, Atemtherapie oder Yoga, aber auch wiederkehrende Abendrituale können helfen, Müdigkeit und Entspannung zuzulassen“, sagte Dr. Michael Feld, Schlafexperte aus Köln, im Rahmen eines Pressegesprächs. Doch auch die gezielte Zufuhr von spezifischen Nährstoffen und Pflanzenextrakten kann einen erholsamen Schlaf fördern. Ganz oben auf der Liste steht dabei der Botenstoff Melatonin: Er kann die Einschlafzeit verkürzen und die subjektive Jetlag-Empfindung lindern. Seine Vorstufe Tryptophan kann ebenso zu einer Verbesserung der Schlafqualität führen als auch zu einer Verkürzung der nächtlichen Wachphasen. Kombinierte Nährstoffe und Pflanzenextrakte, wie zum Beispiel in Orthomol® Nemuri,

können in Phasen von Schlafstörungen effektiv unterstützen. Auch Oekotrophologin Franziska von Moeller hält die regelmäßige Zufuhr von spezifischen Nährstoffen für durchaus sinnvoll. „Eine Ernährung, die reich an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, Getreideprodukten – möglichst Vollkorn –, mehrmals die Woche Fisch sowie wenig Fleisch ist und damit einen hohen Gehalt an Polyphenolen und Antioxidanzien bietet, steht in Zusammenhang mit einer erhöhten psychischen Resilienz“, erklärte sie. Die mediterrane Ernährungsweise eignet sich dafür besonders gut, da diese mit einem geringeren Cortisol-Spiegel und niedrigeren Entzündungswerten korreliert. Eine Metaanalyse aus acht randomisierten und placebokontrollierten Studien mit über 1000 Teilnehmern konnte zudem zeigen, dass Mikronährstoffe einen Einfluss auf die Erschöpfung und Stressbelastung eines Menschen haben, indem sie diese signifikant reduzieren.

Insbesondere folgende Wirkstoffe sind damit gemeint: Theanin, der Gegenspieler des Coffeins in grünem Tee, hat einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität. Melatonin verkürzt die Einschlafzeit, verlängert die Schlafdauer und verbessert den Schlaf an sich. Glycin unterstützt die Funktion des Nervensystems. Pflanzenextrakte wie Melisse und Hopfen können schließlich als bewährte Phytopharmaka zur Entspannung beitragen. Magnesium und B-Vitamine, Omega-3-Fettsäuren sowie Selen und Zink tragen zu einem funktionierenden Energiestoffwechsel und einer normalen Herz- und Muskelfunktion bei. Alle diese Wirk- und Mikronährstoffe sind im neuen Orthomol® Nemuri enthalten. Besonders wichtig: „Gerade Melatonin wirkt besser in Kombination mit anderen Wirkstoffen“, betonte Dr. Feld. ■

### QUELLE

„Stress und Schlaf – aus der Perspektive von Schlaf- und Ernährungsmedizin“, digitales Pressegespräch vom 29. Oktober 2020. Veranstalter: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH.

Von den Machern von **Buscopan**

# UNSER PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL BEI REIZDARM: BUSCOMINT®



## Buscomint® bei Reizdarm:

- Bei häufig wiederkehrenden Reizdarmsymptomen wie
  - › Bauchschmerzen
  - › Bauchkrämpfen
  - › Blähungen
- Entspricht mit 100% natürlichem Wirkstoff\* Pfefferminzöl der aktuellen S3 Reizdarm-Leitlinie\*\*

\*Kapsel aus Rindergelatine

\*\*Quelle: Layer et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM), Konsultationsfassung Juni 2020

**Buscomint® bei Reizdarm Wirkst.:** Pfefferminzöl. **Zusammens.:** 1 Weichkps. enthält: *Arzneil. wirks. Bestandt.:* Pfefferminzöl (Mentha x piperita L., aetheroleum) *Sonst. Bestandt.:* Gelatine, Glycerol, ger. Wasser, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H<sub>2</sub>O (E172), Brillantblau-FCF-Aluminiumsalz (E133), Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) 30%ige Dispersion, Triethylcitrat, Glycerolmonostearat, Polysorbat 80. **Anw.-geb.:** Zur sympt. Linderung v. Bauchschmerzen, leichten Krämpfen im Magen-Darm-Trakt u. Flatulenz, bes. bei Pat. mit Reizdarmsyndrom; Anw. bei Erw. u. Jugendl. ab 12 J. (KG ≥ 40 kg). **Gegen-anzeig.:** Überempfindlichk. gg. Pfefferminzöl, Menthol o. e. der sonst. Bestandt., Pat. mit einer Lebererkrankung, Cholangitis, Achlorhydrie, Gallensteinen od. anderen Gallenerkrankungen. Patienten < 40 kg KG. Kinder < 12 J. u. Jugendl. mit einem KG < 40 kg. **Nebenwirk.:** allergische Reakt. auf Menthol mit anaphylaktischem Schock, Tremor der Muskulatur, Ataxie u. Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen, Bradykardie, Sodbrennen, perianales Brennen, Übelkeit u. Erbrechen, auffälliger Stuhlgeruch (Mentholgeruch), Entzündung der Eichel, erythematöser Hautausschlag, auffälliger Mentholgeruch des Harns, Dysurie. **Hinweis:** Kaps. im Ganzen schlucken, d. h. nicht zerkaue od. zerkleinern.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Oktober 2019 (SADE.BUSC8.19.071830(1))