



© Rawpixel / iStock / Getty Images

SCHLAFRHYTHMUS AUSSER TAKT

Bis in den späten Abend hinein auf Bildschirme zu starren, kann wegen des blauwelligen Lichts unsere innere Uhr aus dem Rhythmus bringen. Auch andere Faktoren bringen das Tag-Nacht-Gefühl des Körpers durcheinander. Nahrungsergänzungsmitteln können Nachtteulen helfen.

Social Jetlag – Unser Körper folgt einer inneren Uhr, dem zirkadianen Rhythmus. Melatonin, Cortisol und die Körperkerntemperatur geben diesen Rhythmus an zahlreiche Hormon- und Stoffwechselsysteme weiter. Der Schlafmediziner Dr. Michael Feld erklärt: „Der stärkste Taktgeber für die innere Uhr ist Licht – Licht bei Tag, Dunkelheit bei Nacht.“ Die Information, ob es gerade hell ist, gelangt über das Auge in die Zirbeldrüse, den Teil des Gehirns, in dem Melatonin gebildet wird. „Melatonin ist der Dirigent der Nacht, Cortisol der Dirigent des Tages,“ verdeutlicht Feld.

Im Schlaf reharmonisieren sich Organrhythmen, Herzschlag und Hirnrhythmus. Atmung und Puls pendeln sich aufeinander ein. Wird die innere Uhr jedoch gestört, geraten Tiefschlaf- und Leichtschlafphasen durcheinander. Bei mindestens 60 Prozent der Menschen stimmt die innere Uhr nicht mit den Tageszeiten überein. Sind sie, sei es durch ihren Job oder das soziale Umfeld, gezwungen, an ihrem inneren Takt vorbei zu leben, kommt es zu einer zirkadianen Dysbalance, dem sogenannten Social Jetlag. Eine Abweichung von etwa einer Stunde kann unser Körper wegstecken. Größere Diskrepanzen jedoch machen nach etwa sechs bis sieben Jahren krank, berichtet Feld.

Neben dem Schlaf beeinflussen auch Stress und Ernährung den zirkadianen Rhythmus. Bewegen wir uns zu wenig, werden Stresshormone nicht richtig abgebaut. Im Stress steigt der Stoffwechsel und damit der Mikronährstoffbedarf, während – sei es durch ungesunde Mahlzeiten beim Stressessen oder durch Stresshungern – die Mikronährstoffversorgung leidet. Ein unausgeglichener Mikro-

nährstoffhaushalt wiederum senkt die Stressresistenz. Den Zusammenhang zwischen Social Jetlag und Ernährung verdeutlichen einige aktuelle Studien. So weiß man heute, dass gezielte Ernährung den Schlaf verbessern kann. Eine wichtige Rolle spielen hierbei die essenziellen Aminosäuren Tryptophan und Glycin.

Sie können Schlafdauer und Einschlafzeit positiv beeinflussen. Der Wirkmechanismus von Glycin ist noch nicht klar, vermutlich senkt es die Körperkerntemperatur und stößt so den Schlaf an. Tryptophan wird im Hirn mit Hilfe von Vitamin B6 zu Serotonin und dann mittels Magnesium weiter zu Melatonin verstoffwechselt. Melatonin stößt den Schlaf an.

Das Nahrungsergänzungsmittel Orthomol nemuri night enthält Melatonin, um die zirkadiane Dysbalance zu reduzieren. Das Direktgranulat und das Spray enthalten zusätzlich Passionsblumen- und Melissenextrakt. Das Heißgetränk-Granulat enthält statt Passionsblume Hopfen, außerdem Vitamin B6, Magnesium, sowie Glycin und Tryptophan. Orthomol vital als das Pendant für den Tag trägt zu einer Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. ■ *GVH*

QUELLE

„Schlaf und Ernährung – wissenschaftlich betrachtet“, Online-Pressegespräch vom 27. Oktober 2021. Veranstalter: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH.

Entdecken Sie jetzt die neue Markenwelt
von Basica® auf www.basica.com

BASICA® SO KOMMEN IHRE KUNDEN IN BALANCE



DER MARKTFÜHRER IM NEUEN PACKUNGSDESIGN

Schafft Aufmerksamkeit im Regal

Das moderne Design – in der Marktforschung „top“ bewertet.

Empfehlung leicht gemacht

Für jeden Kunden die passende Darreichungsform.

Umsatzchancen mit einer starken Apothekenmarke

Starke Kaufimpulse bei neuen und bestehenden Kunden.

