

FORSCHUNG pharma

Schlaf und Ernährung



© Viacheslav Peretiako / iStock / Getty Images

Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sind gesund, so der Volksmund. Doch so einfach ist das nicht, denn Schlafdauer und -qualität sind individuell sehr unterschiedlich.

Update – Durchschnittlich braucht ein Erwachsener 5 bis 25 Minuten zum Einschlafen und durchläuft in sieben bis acht Stunden Schlaf vier bis sechs Schlafzyklen à 90 Minuten. Verschiedene Faktoren wie beispielsweise Stress oder wechselnde Arbeitsschichten können zu Schlafproblemen führen. So leiden in Deutschland circa 30 Prozent der Bevölkerung unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen. „Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und die Funktion des Immunsystems“, erläuterte Dr. Michael Feld, Schlafexperte aus Köln. „Während wir schlafen werden beispielsweise Erlebnisse und Informationen vom Tag verarbeitet und unser Stoffwechsel reguliert.“ Es gibt verschiedene Methoden, um die Schlafqualität zu verbessern. Beispielsweise können Entspannungstechniken, wiederkehrende Abendrituale wie ein Spaziergang oder ein wohltuendes Heißgetränk helfen.

Die Beziehung von Schlaf und Ernährung ist enger als man vielleicht auf den ersten Blick vermutet. Die Ernährung und die aufgenommenen Nährstoffe beeinflussen den Schlaf. „Tryptophan ist beispielsweise der Ausgangsnährstoff für die Bildung von Melatonin, was wiederum den Anstoß zum Schlaf gibt“, erklärte Franziska von Moeller, Scientific Manager bei Orthomol. Melatonin, ein Hormon, das in der Zirbeldrüse aus Serotonin produziert wird, steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers. Dieser kann Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird Tryptophan als Baustein benötigt sowie zusätzlich Vitamin B6 und Magnesium. Die Aminosäure Tryptophan muss wiederum über die Nahrung zugeführt werden, denn sie ist essenziell.

„Der wechselseitige Einfluss zwischen Schlaf und Ernährung ist beachtlich. Nicht nur bezogen auf den Einfluss von Nährstoffen auf verschiedene Schlafparameter, auch umgekehrt. Wenig Schlaf kann das Ernährungsverhalten beeinflussen und zu einem Anstieg der Energiezufuhr führen, was letztendlich auch das Risiko von Diabetes und Adipositas erhöht“, resümierten die Experten. Verschiedene Nährstoffe und Pflanzenextrakte können hingegen helfen, abends besser zur Ruhe zu kommen. So hat die Nährstoffkombination in Orthomol Nemuri einen positiven Effekt auf den Schlaf. Das Präparat trägt zur Entspannung und Schlafförderung bei. Wichtige Bestandteile sind die Aminosäuren Tryptophan, die für die Bildung von Serotonin beziehungsweise Melatonin benötigt wird, und Glycin, ein wichtiger Neurotransmitter im Nervensystem. Zudem sind Vitamin B6, Magnesium und Melatonin enthalten. Erstere unterstützen die Funktion des Nervensystems, der Botenstoff Melatonin reguliert den Schlaf und trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit sowie zur Linderung einer subjektiven Jetlag-Empfindung bei. ■

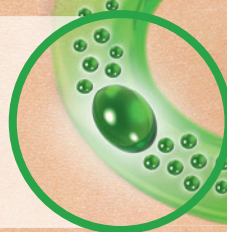
QUELLE

Pressegespräch „Schlaf und Ernährung – Update aus Schlafmedizin und Ernährungswissenschaft“, 7. November 2019 in Hamburg. Veranstalter: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH.

Carmenthin®: Zwei Wirkstoffe für das Plus an Wirkung.

Bei Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen.

Die magensaft-resistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Pfefferminzöl wirkt
krampfösend und schmerzlindernd.
+
Kümmelöl wirkt
entblähend und hemmt die Gasbildung.

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen. Zusammensetzung: 1 magensaftresistente Kapsel enthält: **Wirkstoffe:** Pfefferminzöl 90 mg, Kümmelöl 50 mg. Sonstige Bestandteile: Gelatinepolysuccinat; Glycerol 85%; Polysorbat 80; Propylenglycol; Glycerolmonostearat 40-55; Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.); Mittelkettige Triglyceride; Natriumdodecylsulfat; Natriumsulfat; Natriumchlorid; Sorbitol (Ph. Eur.); Titandioxid; Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O; Patentblau V; Chinolingelb. **Anwendungsgebiete:** Dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegen Pfefferminz, Menthol, Kümmel, andere Doldengewächse oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, bei Achlorhydrie, bei Lebererkrankungen, bei Gallensteinen, bei Cholangitis oder anderen Gallenerkrankungen. **Nebenwirkungen:** Bei empfindlichen Personen Magenbeschwerden (z.B. Aufstoßen). Sehr selten allergische Reaktionen. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

CA/02/11/19/01

