



## Hormon leistet wichtigen Beitrag für erholsamen Schlaf

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 30 Jun 2011 - 15:02

Melatonin steuert vor allem den Tag-Nacht-Rhythmus / Schlafmangel als Basis für einige Krankheiten wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Beschwerden (ddp direct) Ein gesunder Schlaf ist ein hohes Gut. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten Hormone wie Melatonin. Kommt es zu einem Mangel an Melatonin, entstehen Schlafstörungen und das Immunsystem kann geschwächt werden. Zudem bildet lang andauernder Schlafmangel die Basis für einige Krankheiten wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Selbst Alterungserscheinungen können frühzeitiger einsetzen, wenn der Schlaf fehlt.

Melatonin steuert vor allem den Tag-Nacht-Rhythmus. Es wird in der Zirbeldrüse, einem winzigen Teil des Zwischenhirns, produziert. Diese Drüse steuert über die Melatoninausschüttung die innere Uhr des Körpers. Impulse der Zirbeldrüse signalisieren den Organen die Tageszeit: Bekommt tagsüber das Auge genügend Licht ab, wird die Hormonausschüttung ins Blut eingestellt. Bei Dunkelheit wird das Schlafhormon aus den Speichern abgegeben und sorgt somit für die schlaffördernde Wirkung.

Licht in der Nacht ist daher ungesund und kann auch noch dick machen, wie bereits durch mehrere Studien gezeigt wurde: Bei nächtlicher Lichteinwirkung wird die Bildung des Botenstoffs für die Appetitsteuerung, das Leptin, gehemmt. Daher kann eine kurze Nacht tagsüber oft zu Heißhunger führen. Das Ergebnis ist dann nicht selten Übergewicht.

Da der Körper mit zunehmendem Alter weniger Melatonin herstellt, kommt es im Laufe des Lebens zu alterstypischen Schlafstörungen. Darüber hinaus leiden oft auch Schicht- und Nachtdienstleister unter mangelndem Tiefschlaf. Bei ihnen sorgt meist das Kunstlicht in der Nacht für zu viel Helligkeit, wodurch weniger Melatonin produziert wird. Diese Probleme können verschwinden, wenn der Melatoninspiegel durch Zuführung von Melatonin wieder angehoben wird. Allerdings sind synthetische Hormonpräparate in Deutschland verschreibungspflichtig. Sie sind erst ab dem 55. Lebensjahr des Patienten zugelassen und nur in Absprache mit dem Arzt einzunehmen.

Rezeptfrei sind dagegen melatoninhaltige Lebensmittel wie Walnüsse, Tomaten, Reis, Mais, Hafer und Bananen und vor allem Milchkristalle. Für die Gewinnung der Kristalle wird ausschließlich Milch von Kühen verwendet, die vor Sonnenaufgang gemolken werden. Zudem werden die Tiere mit Gras und Kräutern gefüttert, welche die Aminosäure Tryptophan enthalten. Diese Kombination steigert den Melatoniningehalt der Milch, aus der die Kristalle gewonnen werden. Über die darin enthaltene Menge an Melatonin von 150 Picogramm pro Gramm und deren Wirksamkeit wird viel gestritten, da nicht geklärt ist, wie viel Melatonin nötig ist, um eine schlaffördernde Wirkung zu erzielen.

Einen groben Richtwert und zugleich einen Beleg für die Wirksamkeit liefert eine Studie von Dr. Heiko Dustmann von der Innovationsberatung Weihenstephan. Er hat eine Studie mit einer Gruppe von 40 Testpersonen durchgeführt, von der eine Hälfte zehn Tage lang vor dem Zubettgehen zehn Gramm Nachtmilchkristalle in Milch verrührt zu sich genommen haben. Das entspricht ungefähr einem Melatoniningehalt von 1,1 Nanogramm. Die andere Hälfte hat ein Scheinmittel (Placebo) bekommen. Eine anschließende Befragung hat gezeigt, dass 73 Prozent der Milchkristall-Gruppe einen erholsameren Schlaf genießen konnten, während dies nur auf 25 Prozent der Placebo-Gruppe zugefallen ist. Nebenwirkungen sind nicht bekannt, ihre Gefahr stuft der vom WDR befragte Schlafmediziner und Neurologe, Professor Dr. Ullrich Wüllner von der Uniklinik Bonn, eher gering ein. Allerdings rät er, nur gelegentliche Schlafstörungen selbst zu therapieren. Wer über einen länger anhaltenden Zeitraum nicht richtig schlafen kann, sollte einen Arzt aufsuchen, um die Ursachen genau abklären zu lassen.

Mehr Informationen:

[www.nacht-milchkristalle.de](http://www.nacht-milchkristalle.de) [1]

[www.blog.nacht-milchkristalle.de](http://www.blog.nacht-milchkristalle.de) [2]



## Hormon leistet wichtigen Beitrag für erholsamen Schlaf

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/70gx69> [3]

Permanентlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/hormon-leistet-wichtigen-beitrag-f...> [4]

=== Hormon leistet wichtigen Beitrag für erholsamen Schlaf (Teaserbild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/1lmnnh> [5]

Permanентlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/hormone-steuern-auch-den-tag-nacht-rhy...> [6]

=== Hormone steuern auch den Tag-Nacht-Rhythmus (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/1lmnnh> [5]

Permanентlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/hormone-steuern-auch-den-tag-nacht-rhy...> [6]

-

scrivo PublicRelations

Kai Oppel

Gräfststraße 66

81241 München

[kai.oppel@scrivo-pr.de](mailto:kai.oppel@scrivo-pr.de) [7]

08954891407

<http://www.scrivo-pr.de> [8]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:03):** <http://medkom24.eu/node/14571>

**Links:**

[1] <http://www.nacht-milchkristalle.de>



[2] <http://www.blog.nacht-milchkristalle.de>

[3] <http://shortpr.com/70gx69>

[4] <http://www.themenportal.de/gesundheit/hormon-leistet-wichtigen-beitrag-fuer-erholsamen-schlaf-10000>

[5] <http://shortpr.com/1lmnnh>

[6] <http://www.themenportal.de/bilder/hormone-steuern-auch-den-tag-nacht-rhythmus>

[7] <mailto:kai.oppel@scrivo-pr.de>

[8] <http://www.scrivo-pr.de>