

orthomol
nemuri night

**Schneller
einschlafen?
Es liegt bei
Ihnen!**

**Bereit.
Fürs Leben.**



Inhalt

04

Guter Schlaf –
ein unerfüllter Traum?

05

Einschlafen – oft leichter
gesagt als getan

10

Faktoren, die unseren
Schlaf beeinflussen

14

Die Bedeutung von
Melatonin für unseren
Schlaf

15

Der Einfluss von
Nährstoffen auf die
Melatonin-Produktion

16

Begleiter ins Reich
der Träume

21

Mit diesen Tipps leichter
in den Schlaf finden

22

Orthomol Nemuri night –
schnell einschlafen.*
Erholt aufwachen.

Guter Schlaf – ein unerfüllter Traum?

Wer kennt das nicht? Bei der Arbeit kein Ende gefunden, einen anstrengenden Tag gehabt und am Abend noch Probleme gewälzt – schon fällt es schwerer, in den Schlaf zu finden. Wenn Schlafprobleme und Tagesmüdigkeit den Alltag bestimmen, können viele nur davon träumen, schnell einzuschlafen und erholt aufzuwachen.

Dabei ist guter Schlaf ein wichtiger Baustein der psychischen und physischen Gesundheit. Unser Körper regeneriert im Schlaf, um am nächsten Tag wieder leistungsfähig zu sein. Gelerntes wird im Gedächtnis gespeichert und Erlebtes verarbeitet. Auch Immunsystem und Wundheilung sind beeinträchtigt, wenn wir nicht ausreichend schlafen. Schon eine einzige schlechte Nacht kann auf die Stimmung, den Antrieb und die Aufmerksamkeit schlagen. Schlafstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität und langfristig auch die Gesundheit.

Wer die inneren und äußeren Faktoren kennt, die den Schlaf beeinflussen, kann seine Nachtruhe verbessern. Schlafen Sie gut!

Ihr Orthomol Nemuri night-Team

Einschlafen – oft leichter gesagt als getan

Beim Schlaf benötigt der Körper eine gewisse Routine. Denn viele Prozesse im Körper, wie z. B. die Hormonausschüttung, folgen einem Rhythmus. Doch eine störungsfreie Schlafroutine gelingt den wenigsten. Die Tage sind schon kompliziert genug, da wünscht man sich für die erholsame Nacht eine einfache und schnelle Einschlafhilfe.



Warum brauchen wir Schlaf?

Unser Gehirn braucht Schlaf

Tagsüber läuft unser Gehirn auf Hochtouren: Es nimmt kontinuierlich Sinneseindrücke und komplexe Informationen wahr und speichert diese. Nachdem unser Gedächtnis neue Informationen gespeichert hat, werden sie sortiert und teilweise verändert, indem sie an bereits vorhandene Inhalte im Langzeitgedächtnis angepasst werden. Viele dieser Prozesse finden im Schlaf statt, d. h. nachts werden die Erlebnisse, Sinneseindrücke und Informationen des Tages verarbeitet und ausgewertet.

Schlaf sorgt für Erholung und Wohlbefinden

Schlaf bietet die Möglichkeit zur Erholung, denn in dieser Zeit laufen verschiedene Regenerationsprozesse ab. Im Schlaf spart unser Körper außerdem Energie. Wenn es dunkel wird, schüttet die Zirbeldrüse unseres Gehirns den Botenstoff Melatonin aus: Es bereitet unsere Körperfunktionen auf das Schlafen vor. In der Nacht bzw. im Schlaf verringert sich unsere Körpertemperatur um einige Zehntelgrade, Puls und Atmung werden langsamer, auch der Blutdruck sinkt. Dennoch ist unser Körper nachts aktiver als man vielleicht denkt. In dieser Zeit werden u. a. Wachstumsfaktoren freigesetzt: Sie sind an Aufbauprozessen und Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt und tragen beispielsweise zum Knochenwachstum bei. Auch für die Funktion des Immunsystems ist ein erholsamer Schlaf wichtig.





Verpenntes Immunsystem

In San Francisco konnten Forscher:innen zeigen¹: Kurze Nächte machen es Erkältungsviren besonders leicht. Im Versuch ließen sich 164 Freiwillige mit Schnupfenviren „bedampfen“. Das Ergebnis war beeindruckend: Wer laut Schlafmesser am Handgelenk in der Woche zuvor weniger als 5 Stunden pro Nacht geschlafen hatte, wurde mit hoher Wahrscheinlichkeit krank: Fast die Hälfte dieser Proband:innen fing sich eine Erkältung ein. Wer mehr als 7 Stunden geschlafen hatte, war deutlich besser gerüstet. Über 80 Prozent dieser Versuchsteilnehmer:innen blieben gesund.

Risiko einer Infektion mit Erkältungsviren

17,2 %



>7h
Schlaf

22,7 %



6–7h
Schlaf

30,0 %



5–6h
Schlaf

45,2 %



<5h
Schlaf

1. Prather AA, Janicki-Deverts D, Hall MH, et al. Sleep 2015;38(9):1353–9.

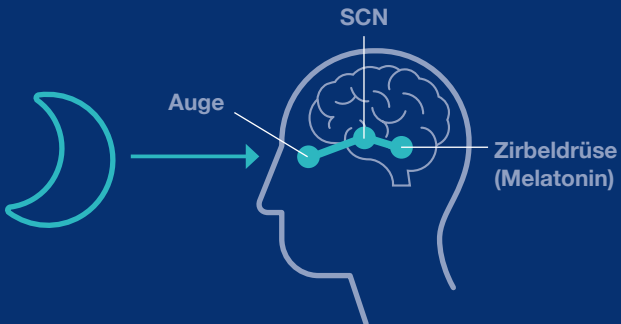
Faktoren, die unseren Schlaf beeinflussen

Unser Schlaf wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst: Licht und Dunkelheit, die innere biologische Uhr und die Ausschüttung körpereigener Hormone. Aber auch das psychische Befinden, körperliche Aktivität, Lärm, Arbeitszeiten, soziale und berufliche Einflüsse und nicht zuletzt der Konsum von stimulierenden oder beruhigenden Substanzen sowie die Ernährung können sich auf unseren Schlaf auswirken.

Die Bedeutung des Lichts

Licht ist ein wichtiger Bestandteil unserer Umwelt und unseres Lebens. Über das Auge steuert das Licht unsere innere biologische Uhr. Die Lichtinformation wird vom sogenannten Nucleus suprachiasmaticus (SCN; Struktur im Gehirn) zur Zirbeldrüse weitergeleitet. Dieses Organ ist für die Ausschüttung von Melatonin verantwortlich.

Licht und Dunkelheit steuern unsere innere Uhr





Die Bedeutung der „nächtlichen“ Hormone

Licht und Dunkelheit sind die stärksten Taktgeber unserer inneren Uhr. Sie synchronisieren uns mit dem 24-stündigen Tag-Nacht-Rhythmus. Licht schaltet uns auf „Aktivität“, dagegen führt Dunkelheit zur Ausschüttung von Melatonin und stellt unseren Organismus auf den Schlaf ein. Guter Schlaf hängt einerseits von Hormonen ab, andererseits werden im Schlaf auch wichtige Hormone ausgeschüttet. Damit unser Körper Melatonin produzieren kann, ist es wichtig, den Schlafbereich möglichst gut abzdunkeln. Denn durch die Aufnahme von Licht über die Netzhaut im Auge wird die Produktion von Melatonin beeinträchtigt.

Zum Morgen hin wird das Stresshormon Cortisol, ein Gegenspieler des Melatonins, ausgeschüttet und bereitet uns auf das Aufwachen vor. Produziert unser Körper vor dem Schlafengehen zuviel Cortisol, kann sich das negativ auf den Schlaf auswirken. Daher sollten wir aufregende Situationen am Abend vermeiden.



Der Einfluss der Leistungsgesellschaft

Schlaf scheint in unserer modernen Leistungsgesellschaft zum Luxus zu werden. Die Anforderungen im Berufsleben, aber auch im Alltag nehmen zu. Ob privat oder geschäftlich, Langstreckenflüge sind keine Seltenheit mehr und hinterlassen bei uns oft Schlaflosigkeit in der Nacht und Müdigkeit am Tag, den so genannten Jetlag. Dazu gibt es mehr Möglichkeiten, nachts aktiv zu sein. Geschäfte und Restaurants haben 24 Stunden geöffnet und auch in der Nacht besteht die Gelegenheit zu einem Online-Chat mit Freund:innen. Die traditionellen Lebensrhythmen verlieren an Bedeutung, Daueraktivität scheint zur Norm zu werden.

Aber ohne ausreichenden Schlaf ist eine optimale Leistung nicht zu erreichen. Denn dann ist die Leistungsfähigkeit verringert, ebenso wie die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionszeiten werden länger und Fehlreaktionen nehmen zu. Arthur Schopenhauer hatte durchaus Recht, als er schrieb: „Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ Doch inzwischen wissen wir, dass im Schlaf weit mehr passiert als einfaches Aufziehen.



In Deutschland leiden ca. 30 % der Menschen unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen²

Besonders betroffen sind^{3,4,5}



Eltern mit hoher Belastung durch Arbeit und Familie



Auszubildende oder Studierende in Lern-/ Prüfungsphasen



Menschen mit hoher beruflicher Belastung



Menschen mit wechselnden Arbeitsschichten



Pflegende Angehörige



Menschen mit internationaler Reisetätigkeit

2. Schlack R, et al. Bundesgesundheitsbl 2013; 56: 740-748.

3. Techniker Krankenkasse. Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016.

4. Techniker Krankenkasse. Schlaf gut, Deutschland. TK-Schlafstudie 2017.

5. Weingarten JA, Collop NA. Chest 2013;144(4):1394-1401.

Die Bedeutung von Melatonin für unseren Schlaf

Melatonin ist ein Botenstoff, der unseren Schlaf-wach-Rhythmus reguliert. Es wird im Zwischenhirn durch Umwandlung von Serotonin hergestellt. Allerdings wird seine Produktion durch Licht gehemmt. Erst wenn es dunkel wird, beginnt unser Körper, Serotonin in Melatonin umzuwandeln. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, richtet sich unser Körper darauf ein, zu schlafen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Körperkerntemperatur und Blutdruck gesenkt und der Energieverbrauch herabgesetzt werden.

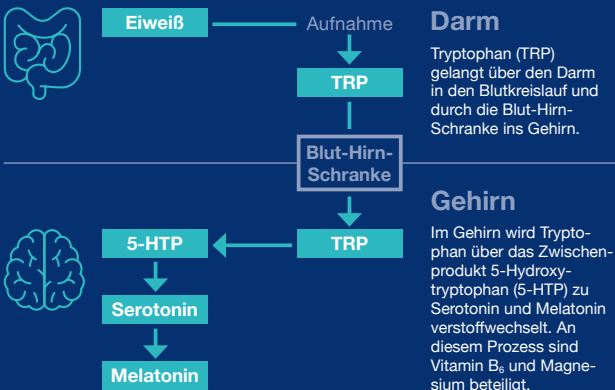
Melatonin kann dem Körper auch über die Nahrung zugeführt werden. Es ist in vielen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln in relativ geringen Mengen enthalten. Einzelne pflanzliche Lebensmittel wie Pistazien oder Cranberrys weisen einen höheren Gehalt an Melatonin auf.



Der Einfluss von Nährstoffen auf die Melatonin-Produktion

Ein wichtiger Baustein für Melatonin ist die Aminosäure Tryptophan, aus der im menschlichen Körper über mehrere Zwischenschritte, an denen unter anderem Vitamin B₆ und Magnesium beteiligt sind, der Botenstoff entsteht. Ernährungsmediziner:innen haben sich deshalb mit dem Einfluss von verschiedenen Nährstoffen auf den Melatoninstoffwechsel beschäftigt und ein Modell erarbeitet, in dem der Weg des mit der Nahrung aufgenommenen Tryptophans aus dem Darm in den Blutkreislauf und in das Gehirn vereinfacht dargestellt wird.

Funktion der Nährstoffe im Melatoninstoffwechsel



Begleiter ins Reich der Träume

Tryptophan, Vitamin B₆ und Magnesium

Die Aminosäure Tryptophan kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden, sondern muss über die Nahrung aufgenommen werden. Tryptophanreiche Lebensmittel sind z.B. Käse, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Eier. Gute Vitamin-B₆-Lieferanten sind Fleisch und Fisch, aber auch Kartoffeln und Vollkornprodukte. Magnesium ist z.B. reichlich in Nüssen, Haferflocken und grünem Gemüse enthalten.

Glycin

Die Aminosäure Glycin spielt eine Rolle im Gehirnstoffwechsel bzw. Nervensystem, da Glycin dort ein wichtiger Botenstoff ist. Sie kommt in natürlicher Form in vielen Lebensmitteln wie z.B. Fleisch, Fisch, Nüssen und Haferflocken vor.

Niacin

Niacin trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Niacinreiche Lebensmittel sind z.B. Nüsse, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte.

Hopfen

Hopfen ist eine Kletterpflanze, die drei bis sechs Meter hoch wird und von Juli bis August blüht. Er hat in Europa eine lange Tradition und wird bereits seit dem frühen Mittelalter landwirtschaftlich angebaut. Außerdem wächst er wild an Ufern und in Auwäldern.

Melisse

Die Melisse kommt ursprünglich aus Südeuropa, ist aber schon lange in unseren Gärten heimisch geworden. Im Mittelalter musste sie per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, da man sie für sehr wertvoll und unentbehrlich hielt. Melissenblätter riechen beim Zerreiben leicht zitronenartig und werden z. B. als Gewürz verwendet oder als Tee zubereitet.

Theanin

Theanin ist eine Art Aminosäure, die fast ausschließlich in der Teepflanze zu finden ist und den typischen Geschmack von grünem Tee ausmacht.



Passionsblume

Die immergrüne Pflanze mit den spektakulären Blüten ist im tropischen Regenwald Mittel- und Südamerikas beheimatet. Ihren Namen verdankt die Passionsblume Missionaren im damals neu entdeckten Kontinent Amerika. Diese sahen in der einzigartigen Struktur der Blüten ein Symbol für die Passion Christi. Die Blätter und die Stengel können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden.







Mit diesen Tipps leichter in den Schlaf finden

Wann und was Sie essen oder trinken, beeinflusst das Einschlafen

Besser auf belebende Getränke wie Kaffee, Cola oder schwarzen Tee ab mittags verzichten. Auch beim Alkohol sollten Sie zurückhaltend sein. Lieber früher zu Abend essen als kurz vor dem Schlafengehen. Üppige, schwer verdauliche Mahlzeiten behindern den Schlaf, aber auch hungrig ins Bett zu gehen, kann das Einschlafen beeinträchtigen.

Was Sie abends tun, kann das Einschlafen stören

Wenn Sie spät noch Smartphone, Tablet oder Laptop nutzen oder fernsehen, kann das anregend wirken, zudem beeinträchtigt das blaue Licht der Geräte die Produktion des Botenstoffs Melatonin. Dagegen trägt ein Abendspaziergang positiv zur Entspannung bei.

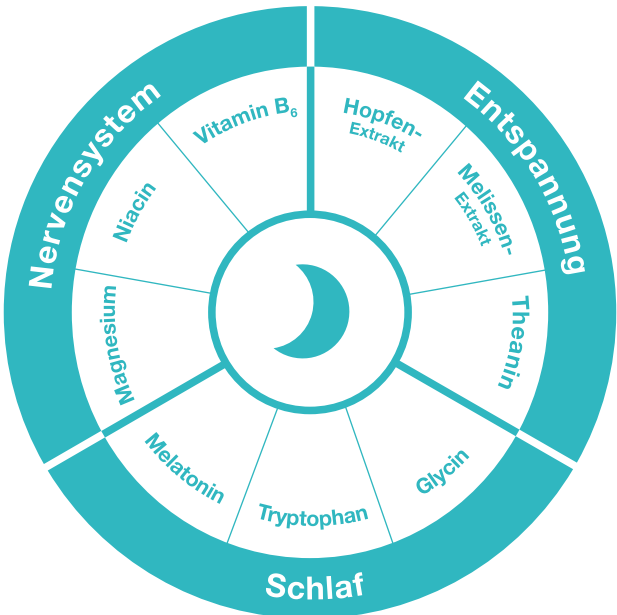
Schlafrituale und Schlafrhythmus unterstützen das Einschlafen

Das Schlafzimmer sollte eine Oase der Ruhe und ein Ort der Geborgenheit sein. Achten Sie auf eine gute Matratze und dunkeln Sie das Zimmer ab. Helligkeit kann die Melatoninproduktion und den Tag-Nacht-Rhythmus stören. Zudem können Geräusche den Schlaf beeinträchtigen. Regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen hilft, einen Schlafrhythmus zu finden.

Das wohltuende Heißgetränk mit 1 mg Melatonin und weiteren Inhaltsstoffen.

Zur Einstimmung auf die Schlafenszeit sind wiederkehrende Rituale sinnvoll. Ein solches Schlafritual könnte bspw. darin bestehen, ein wohltuendes Heißgetränk zu genießen und den Tag ausklingen zu lassen.

Das Orthomol Nemuri night-Heißgetränk enthält eine Kombination aus Nährstoffen und Pflanzenextrakten zur Unterstützung des Schlafs.



Wichtige Inhaltsstoffe

Nutritive Eigenschaften

Melatonin

trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen und die subjektive Jetlag-Empfindung zu lindern

Vitamin B₆, Niacin und Magnesium*

tragen zu einer normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

Tryptophan*

ist eine essenzielle Aminosäure und wird im Gehirnstoffwechsel zu Serotonin und Melatonin umgewandelt

Glycin*

ist ebenfalls eine Aminosäure und ein wichtiger Botenstoff im Nervensystem

*Nur im Orthomol Nemuri night Heißgetränk-Granulat enthalten.

Einschlafen auf Knopfdruck – das Spray mit 1 mg Melatonin

Das Orthomol Nemuri night-Spray bietet für alle, die abends kein Auge zubekommen, eine praktische, schnelle und unkomplizierte Einschlafhilfe.

Das Spray kombiniert den Botenstoff Melatonin mit den bewährten Pflanzenextrakten aus Passionsblume und Melisse.

Kurz vor dem Zubettgehen wird das Spray mit nur einem Sprühstoß in den Mund gesprüht und das Melatonin kann über die Mundschleimhaut schnell aufgenommen werden und trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein.

Wann immer Sie eine Einschlafhilfe benötigen, die kleine, bruchfeste PET-Flasche ist überall sofort griffbereit, ob im Badezimmer oder auf dem Nachttisch.

Auf Zucker, Alkohol und Farbstoffe wurde bei der Rezeptur konsequent verzichtet. Eine Einnahme ist auch nach dem Zähneputzen möglich, da das Produkt zahnfreundlich getestet ist. Außerdem ist das Spray vegan und hat einen angenehmen Pfefferminz-Geschmack.



Schneller Einschlafen – das Direktgranulat mit 1 mg Melatonin

Nach einem langen Tag nur noch ins Bett fallen und problemlos einschlafen – das funktioniert auch unterwegs.

Das Orthomol Nemuri night-Direktgranulat bietet eine praktische und unkomplizierte Einschlafhilfe in innovativer Darreichungsform. Die verpackten Einzelportionen passen perfekt in jedes Reisegepäck. Die Einnahme des schnellauflösenden Direktgranulats erfolgt direkt in den Mund ohne Zusatz von Wasser.

Das Direktgranulat kombiniert den Botenstoff Melatonin mit den bewährten Pflanzenextrakten aus Passionsblume und Melisse.

Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von mindestens 0,5 mg Melatonin am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort ein. Mit angenehmem Blaubeer-Geschmack verzichtet die vegane Rezeptur auf den Zusatz von Zucker. Eine Einnahme ist auch nach dem Zähneputzen möglich, da das Produkt zahnfreundlich getestet ist.



Orthomol Nemuri night. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Nemuri night ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit. Mit Melissenblatt-Extrakt, Hopfensamen-Extrakt, Glycin und L-Tryptophan.

- Orthomol Nemuri night enthält eine Kombination aus Nährstoffen und Pflanzenextrakten zur Unterstützung des Schlafs
- Enthält Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit und zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung
- Granulat zur einfachen und schnellen Zubereitung eines wohltuenden Heißgetränks
- Mit Zitrone-Honig-Geschmack



Heißgetränk-Granulat



**In Ihrer
Apotheke
erhältlich!**

Orthomol Nemuri night. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Nemuri night Spray und Direktgranulat sind Nahrungsergänzungsmittel. Sie enthalten Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit. Mit Passionsblumen- und Melissenblatt-Extrakt.

- Zuckerfrei und vegan
- Anwendung nach dem Zähneputzen möglich

Spray:

- Ein Sprühstoß in den Mund vor dem Schlafengehen
- Mit Pfefferminz-Geschmack
- Alkoholfrei



Spray

Direktgranulat:

- Den Inhalt eines Beutels vor dem Schlafengehen in den Mund geben – das Direktgranulat löst sich schnell auf
- Mit Blaubeer-Geschmack
- Praktisch für zu Hause und unterwegs



Direktgranulat



In Ihrer
Apotheke
erhältlich!



Orthomol Nemuri night – schnell einschlafen.* Erholt aufwachen.

Orthomol Nemuri night erhältlich als Heißgetränk-Granulat, Direktgranulat oder Spray.

*Enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit.



Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden
Sie unter **www.orthomol.de**





Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

