



## Eine „Gute Nacht“ – dank Melatonin, Magnesium & GABA

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

das Wichtigste im Leben ist ein gesunder und erholsamer Schlaf. Nicht umsonst nimmt er ein Drittel unserer Lebenszeit ein. Denn im Schlaf – und nur im Tiefschlaf – verarbeitet unsere Seele die Geschehnisse des Tages, erholt sich unser Körper und schöpft neue Kraft.

Seit über einem halben Jahr haben wir unsere liposomale „Gute Nacht“-Formel im Sortiment. Wir sind darüber sehr glücklich, denn unsere Hoffnung wurde bestätigt: unser Produkt hilft zahlreichen Kunden mit Schlafproblemen.

„Gute Nacht“ kombiniert das Schlafhormon Melatonin, mit einem der wichtigsten hemmenden Neurotransmitter im zentralen Nervensystem Gamma-Aminobuttersäure (GABA) und dem entspannenden und beruhigenden Mineralstoff Magnesium.

- Beispiellos hohe Bioverfügbarkeit, dank der natürlichen Liposomen nach LipoCellTech™
- Nur reine und aktive Inhaltsstoffe (ohne Zusatzstoffe)
- 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen
- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Außerdem garantiert frei von: Gluten, Soja, Laktose, GMO, künstlichen Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffen

### Unser heutiger Gesundheitsbrief handelt über den Hauptwirkstoff Melatonin.

Sie benötigen weitere oder andere Informationen? Kontaktieren Sie uns gerne oder besuchen Sie unsere Homepage.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gesundheits - Team

### Melatonin - das Hormon der Zirbeldrüse

Melatonin wird in der Zirbeldrüse (Epiphyse), einem Teil des Zwischenhirns, aus Serotonin gebildet. Das Hormon ist ein Zwischenprodukt des Tryptophans – Stoffwechsels. Die Aminosäure Tryptophan ist die Vorstufe von Serotonin, Serotonin wiederum die Vorstufe von Melatonin.

Außer in der Zirbeldrüse stellen auch der Darm, die Netzhaut des Auges, die weißen Blutkörperchen oder auch das Knochenmark Melatonin her.

Melatonin ist ein starkes Antioxidans, dient hauptsächlich dem tiefen Schlaf, beeinflusst den zirkadianen Rhythmus, wirkt entzündungshemmend, hält jung und steuert zahlreiche Stoffwechselfunktionen.

### **Das Schlafhormon steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus**

Licht hemmt die Melatoninbildung, Dunkelheit regt die Melatonin-Ausschüttung in der Zirbeldrüse dagegen an. Deshalb werden wir abends müde. Melatonin gibt unserer körpereigenen Uhr den Takt an, die Aktivität unseres Körpers und unseren Schlaf-Wach-Rhythmus zu steuern.

In den Abendstunden beginnt die Zirbeldrüse langsam mit der Melatonin- Herstellung, zwischen zwei und vier Uhr nachts arbeitet sie auf Hochtouren. Die Bildung und die Sekretion des Melatonins unterliegen nicht nur einem circadianen Rhythmus.

Die Melatoninproduktion schwankt auch mit den Jahreszeiten – eine vermehrte Melatoninausschüttung findet im Winter statt, eine geringere im Sommer.

### **Melatonin bei Jetlag und Schichtarbeit**

Der Rhythmus des Melatonins beinhaltet zweierlei Art von Zeitinformation:

1. die Information über die Tageszeit (hell / dunkel)
2. die Information über die Jahreszeit (saisonal variierende Länge der Nacht)

Daher ist Melatonin auch bei Jetlag oder Schichtarbeit von Bedeutung, wobei nur die Bedeutung bei Jetlag allgemein anerkannt ist:

Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Dazu muss am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg aufgenommen werden.

### **"Senile Bettflucht" durch sinkende Melatonin-Produktion**

Die höchste Melatonin- Produktion findet im Kindesalter statt. Bereits im jungen Erwachsenenalter ist die Produktion auf 20 – 30 % dieses Maximalwertes gesunken und fällt mit zunehmendem Alter weiter ab. Möglich ist ein Absinken der maximalen Ausschüttung zu Beginn der Schlafphase, ein späteres Auftreten der Ausschüttung oder sogar ein vollständiges Verschwinden.

Die geringere Melatonin-Produktion der Zirbeldrüse führt oftmals zur sog. „senilen Bettflucht“.

Da jedoch eine hinreichend hohe Melatonin- Ausschüttung zu Beginn für das Einschlafen besonders wichtig ist, kann es auch bei ausreichender Gesamtproduktion des Hormons dennoch zu Schlafproblemen kommen.

## **Melatonin erhöht die Schlaffeffizienz**

Wenn unsere Melatonin-Produktion ausreichend ist, schlafen wir nicht nur wie ein Murmeltier, sondern können uns auch viel besser an unsere Träume erinnern.

Melatonin erhöht die Schlaffeffizienz. Es verkürzt die Einschlafzeit und die frühen Schlafphasen und verlängert die REM-Schlaf-Phasen, in denen die meisten Träume stattfinden.

## **Ein Melatonin-Mangel führt zu:**

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Leichtem Schlaf mit häufigem Aufwachen
- Traumlosigkeit
- Reizbarkeit
- Depressionen
- Stimmungsschwankungen
- Migräne
- Gedächtnisschwäche
- Schneller Hautalterung

## **Wer sollte Melatonin nicht einnehmen?**

- Kinder und Jugendliche produzieren reichlich körpereigenes Melatonin.
- Schwangere und Stillende sollten auf die Einnahme von Melatonin verzichten.
- Personen mit chronischen Krankheiten, Autoimmunerkrankungen oder Depressionen sollten Melatonin ausschließlich in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt einnehmen.
- Da Melatonin einschläfernd wirkt, sollten Sie nach der Einnahme nicht Autofahren und keine Maschinen bedienen.