



Pressemeldung

Die Bedeutung von Melatonin für einen erholsamen Schlaf

München, 20. Februar 2024

Schlafprobleme wie Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus und das Hormon Melatonin eine zentrale Rolle für einen gesunden Schlaf spielen.

Im Schlaf durchläuft der menschliche Körper fünf verschiedene Schlafstadien, die einen etwa 90-minütigen Zyklus bilden. Diese Zyklen wiederholen sich mehrfach pro Nacht und variieren in Tiefe und Erholungswert. Unterschieden wird zwischen REM-Phasen – gekennzeichnet durch schnelle Augenbewegungen – und Non-REM-Schlaf, wobei tiefere Schlafphasen meist zu Beginn der Nacht und REM-Phasen gegen Morgen hin dominieren.

Die erste Schlafphase ist eine Einschlafphase, in der der Schlaf noch sehr leicht ist. Danach folgt eine Leichtschlafphase, die etwa die Hälfte des Gesamtschlafes ausmacht. In den darauffolgenden Tiefschlafphasen erreicht der Schlaf seine größte Tiefe, die für die Erholung von Körper und Geist entscheidend ist. Die fünfte Phase, der REM-Schlaf, ist besonders intensiv für das Träumen und die emotionale Verarbeitung.

Melatonin, auch bekannt als Schlafhormon, wird in der Zirbeldrüse produziert und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Die Ausschüttung dieses Hormons wird durch Dunkelheit gefördert und durch Licht gehemmt. Ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Melatonin und Cortisol kann zu Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit führen.

Die ideale Schlafdauer variiert je nach Alter. Während Neugeborene bis zu 17 Stunden Schlaf benötigen, reichen für Erwachsene in der Regel 7 bis 9 Stunden.

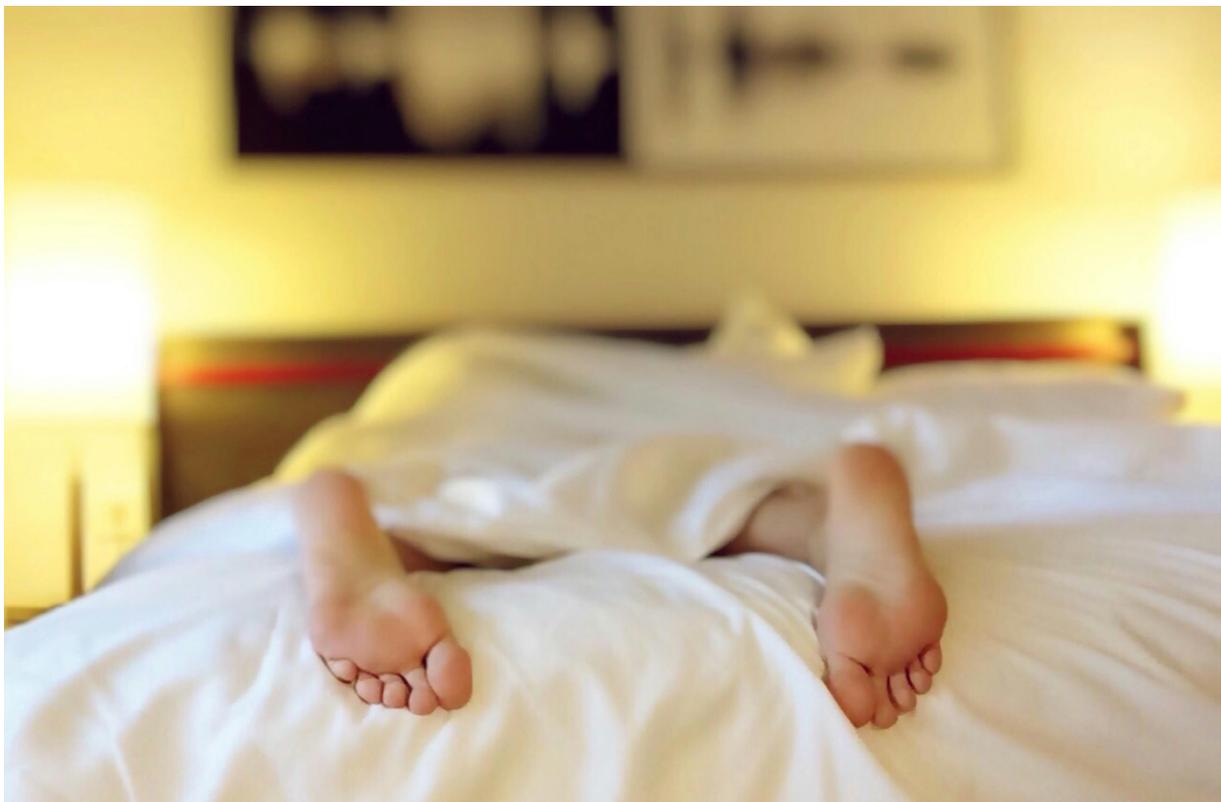
Um die Schlafqualität zu verbessern, sollten störende Faktoren wie Alkohol, Koffein und elektronische Geräte vermieden werden. Zudem können ein regelmäßiger Schlafrhythmus, eine angenehme Schlafumgebung und ausreichende Bewegung zu einem besseren Schlaf beitragen.

Es ist bekannt, dass Melatonin als starkes Antioxidans dient und der Körper es aus Serotonin unter Einfluss von Dunkelheit bildet.

In der Schlafphase widmet sich der Körper vermehrt der Generierung und Regeneration von Körperzellen wie z.B. Immunzellen, Muskelzellen, Knochenzellen, Nervenzellen, Keimzellen und vielen Weiteren. Das Schlafhormon Melatonin leitet die Tiefschlafphase des menschlichen Körpers ein. Während dieser Phase wird das lymphatische System des Körpers vermehrt aktiv, wodurch Regenerationsvorgänge unterstützt werden können. Mit zunehmendem Alter produziert die Zirbeldrüse des menschlichen Körpers weniger Melatonin und die durchschnittliche Schlafdauer nimmt in der Regel ab.

Unser MITOcare **add-on Melatonin** wurde speziell für eine schnell wirkende Verkürzung der Einschlafzeit entwickelt¹. Die positive Wirkung stellt sich bereits ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1mg Melatonin (1 Sprühstoß) aufgenommen wird. Auch subjektive Jetlag-Empfindungen können durch Melatonin gelindert werden², wovon auch Menschen in Schichtarbeit profitieren können.

Aufgrund der verwendeten Form von mikroskopisch kleinen Partikeln wird die Bioverfügbarkeit deutlich gesteigert. Das Spray wird direkt unter die Zunge gesprüht, wodurch sich die Wirkung bereits innerhalb von 5 Minuten zu entfalten beginnt. Somit stellt sich die Wirkung 3x schneller ein als bei einem Standard-Melatonin-Produkt. Mehr dazu finden Sie auf www.mitocare.de.



Bildrechte: Pexels/Pixabay

Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

Diese Aussage verkörpert das Credo von MITOcare, dem Innovationstreiber im Segment der Mikronährstoffe und funktionellen Lebensmitteln. In der Produktentwicklung legen wir Wert darauf, so weit wie möglich auf Rohstoffe natürlichen Ursprungs und auf bioaktive Substanzen zu setzen.

Wir produzieren in der DACH-Region, was zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise beiträgt.

Gegründet im Jahr 2013, hat MITOcare seinen Hauptsitz in München und beschäftigt aktuell rund 50 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist zudem Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM). Weitere Details über uns, unsere Philosophie und Produkte können Sie unter www.mitocare.de nachlesen.