



Wer hat an der Uhr gedreht Der 25-Stunden-Tag

Bereits vor der Zeitumstellung Ende Oktober leidet der Tag-Nacht-Rhythmus / Müdigkeit und Schlafstörungen / Rechtzeitig eingenommen kann zusätzliches Melatonin helfen

(ddp direct) Von Sommer auf Winter von hell auf dunkel: Schon bevor am 30. Oktober die Uhren von Sommer- und Winterzeit umgestellt werden, kommen viele Menschen am Morgen schlechter aus den Federn. Es mangelt nicht nur an wärmenden Sonnenstrahlen, sondern auch an ausreichend Tageslicht. Licht steuert die Ausschüttung des Hormons Melatonin und ist damit der wichtigste Taktgeber für die innere Uhr. Natürliches Melatonin kann helfen, den Wechsel der Jahreszeiten und auch die Zeitumstellung Ende Oktober besser zu meistern.

Bald ist es wieder soweit: Die Uhren werden von der Sommer- auf die Winterzeit zurückgestellt. Was für den einen 60 Minuten mehr Schlaf bedeutet, bringt dem anderen Tage voller Müdigkeit und Antriebslosigkeit ein. Denn die Zeitumstellung bedeutet mehr als nur eine kleine Zeigerdrehung auf der Wohnzimmerwanduhr. Auch die innere Uhr des menschlichen Körper muss sich an diese Veränderung anpassen. Dies kann je nach Organismus einige Tage bis hin zu wenigen Wochen dauern. Während der eine Teil der Bevölkerung die Zeitumstellung wahrlich im Schlaf nimmt, leidet der andere Teil stärker unter dieser Umstellung. Insbesondere Menschen, die ohnehin schon mit Schlafstörungen zu kämpfen haben, sind betroffen, sagt Tony Gnann, Geschäftsführer der Milchkristalle GmbH in München.

Fehlt im Herbst und Winter die nötige Sonnenlichtdosis am Tag, dann schlafen wir nachts auch oftmals schlechter. Grund ist unter anderem ein Mangel an dem Hormon Melatonin. Das Schlafhormon wird bei Menschen wie bei Säugetieren in der Zirbeldrüse des Gehirns gebildet und steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Organismus. Ein Mangel an Sonnenlicht am Tag drosselt die Melatoninausschüttung und kann Probleme beim Ein- und Durchschlafen zur Folge haben.

Um die körpereigene Melatoninproduktion in den kalten Wintermonaten anzukurbeln, sollte daher das wenige Tageslicht genutzt werden. Denn nur wer am Tag auch viel Helligkeit konsumiert, schüttet bei Dunkelheit vermehrt Melatonin aus und hilft somit, die innere Uhr zu takteln. Zudem kann zusätzlich eingenommenes Melatonin helfen. Milchkristalle, die aus nachts gemolkener Milch hergestellt werden, enthalten bis zu 100 mal mehr Melatonin als herkömmliche Milch. Milchkristalle sind in Apotheken erhältlich. Mehr Infos: www.milchkristalle.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/crajiv>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/wer-hat-an-der-uhr-gedreht-der-25-stunden-tag-94152>

=== Milch enthält Melatonin (Bild) ===

Milch enthält Melatonin. Das Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und gilt als Anti-Aging-Waffe.

Shortlink:
<http://shortpr.com/yi2i45>

Permanente Link:
<http://www.themenportal.de/bilder/nacht-milchkristalle-30939>

Pressekontakt

scrivo PublicRelations

Herr Kai Oppel
Gräfstraße 66
81241 München

kai.oppel@scrivo-pr.de

Firmenkontakt

scrivo PublicRelations

Herr Kai Oppel
Gräfstraße 66
81241 München

scrivo-pr.de
kai.oppel@scrivo-pr.de

-

Anlage: Bild

