



Urlaub statt Schlafraub: Bei Fernreisen kann Melatonin gegen Jetlag helfen

Hormon kann auf natürlichem Weg aus Milch hergestellt werden/Reisen in den Osten oft schwieriger für den Biorhythmus

(ddp direct) Sommerzeit ist Hauptreisezeit. Wenn es in die Ferne gehen soll, kann die Erholung allerdings deutlich unter der Zeitverschiebung leiden. Jetlag. Der Urlaub wird zum Schlafraub. Jetzt kommt Hilfe aus der Natur: Das Schlafhormon Melatonin. Es kann aus Milch gewonnen werden, die vor Sonnenaufgang gemolken wird. Diese Milch wird in einem Kaltverfahren zu melatoninreichen Milchkristallen verarbeitet, dem einzigen Lebensmittel mit einer hohen Melatoninkonzentration.

Ob USA, Karibik, Asien oder Australien: Fernreisen in andere Zeitzonen sind für viele Urlauber eine Strapaze. Besonders, wenn es in den Osten geht, leidet der circadiane Biorhythmus. Flugreisen über mehrere Zeitzonen bringen die innere Uhr aus dem Takt sagt Tony Gnann, Geschäftsführer der Milchkristalle GmbH. Vielflieger schwören daher seit langem auf die Einnahme von zusätzlichem Melatonin. Das Hormon kann nachgewiesenermaßen Jetlag-Symptome deutlich reduzieren und das Wohlbefinden verbessern.

Hintergrund: Der Wechsel von Tag und Nacht beziehungsweise Hell und Dunkel steuert viele Körperfunktionen. Wird dieser Rhythmus durch die Zeitverschiebung gestört, wirkt sich das empfindlich aus. Man sagt: Für jede Stunde Zeitverschiebung braucht der Mensch einen Tag Anpassungszeit. Bei einem Flug nach Asien heißt das: Die Hälfte des Urlaubs hat der Körper schlimmstenfalls mit Jetlag zu tun also mit Schlafstörungen, Müdigkeit, depressiven Verstimmungen, Verdauungsproblemen, Konzentrationsschwäche oder Gereiztheit. Allerdings können Urlauber vorbeugen, indem sie beispielsweise ihre Schlafenszeit an den Zielort anpassen. Dadurch passt sich der Biorhythmus an die "Schlafenszeit" am Zielort an. Wer gen Westen fliegt, sollte bereits hier zwei bis drei Tage vor Abflug später ins Bett gehen. Wer gen Osten reist, legt sich einige Tage vorher ein bis zwei Stunden früher schlafen. Am Zielort angekommen wiederum kann die Einnahme von Melatonin hilfreich sein. Das haben mehrere Studien gezeigt. Melatoninhaltige Milchkristalle werden einfach in Milch eingerührt und vor dem Schlafengehen eingenommen. Mehr Informationen: www.milchkristalle.de

Für Produktmuster oder weitere Infos kontaktieren Sie uns bitte!

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

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/reise/urlaub-statt-schlafraub-bei-fernreisen-kann-melatonin-gegen-jetlag-helfen-26175>

Pressekontakt

scrivo PublicRelations

Herr Alexander Laux
Elvirastraße , Rgb. 4
80636 München

Alexander.Laux@scrivo-pr.de

Firmenkontakt

scrivo PublicRelations

Herr Alexander Laux
Elvirastraße , Rgb. 4
80636 München

scrivo-pr.de
Alexander.Laux@scrivo-pr.de

Zur Unternehmensphilosophie der Milchkristalle GmbH gehört es, die Eigenschaften natürlicher Inhaltsstoffe in der Milch zum Nutzen der Menschen aufzuwerten. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, weitere Inhaltsstoffe in der Milch auf natürliche Weise zu gewinnen. In Zusammenarbeit mit öffentlichen und privaten Forschungseinrichtungen sollen kontinuierlich die Verfügbarkeit, Nutzbarkeit und therapeutische Verwendungsmöglichkeiten besonderer Inhaltsstoffe in der Milch untersucht werden.