



Schlaft weiter, Schlafmützen! - Der 21. Juni steht im Namen des Schlummerns

Melatoninhaltige Milchkrystalle aus Nachtmilch unterstützen den Schlaf-Wach-Rhythmus

(ddp direct) München (19. Juni 2013). ?Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.? Was der Philosoph Arthur Schopenhauer schon im 19. Jahrhundert wusste, können die Schlafforscher von heute nur bestätigen. Schlaf ist sehr wichtig. Denn: Körper und Geist benötigen Erholung vom Alltag. Sobald es dunkel wird, schüttet das Gehirn Melatonin aus, die Körperfunktionen werden heruntergefahren und der Mensch kann einschlafen. Gerät dieser natürliche Prozess aus dem Lot, kann zusätzlich zugeführtes Melatonin helfen, den Biorhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Am 21. Juni, dem Tag des Schlafes, dreht sich alles rund um das Thema Schlafen. Der Schlaftag soll daran erinnern, wie wichtig das Schlummern für den Menschen ist. Die so wichtige Nachtruhe, früher noch eine alltägliche Selbstverständlichkeit, wird heute im Zuge der Globalisierung immer mehr zur Mangelware. Laut Schlafmedizinern sollte der Mensch jedoch darauf achten, täglich mindestens 7 Stunden zu schlafen.

Eine wichtige Rolle beim Einschlafen spielt das Hormon Melatonin. ?Es wird im Gehirn gebildet?, erklärt Tony Gnann, Gründer der Milchkrystalle GmbH. ?Das Hormon der Nacht, wie es im Volksmund oft bezeichnet wird, reguliert die innere Uhr.? Da die körpereigene Melatoninproduktion jedoch bereits im Alter von 25 Jahren abnimmt und auch durch Zeitumstellung oder Jetlag gestört werden kann, gerät der menschliche Schlaf-Wach-Rhythmus zuweilen aus dem Gleichgewicht. Auch Stress kann die Schlafqualität empfindlich stören. Nach Ansicht von Dr. Heiko Dustmann, Lebensmittelexperte und wissenschaftlicher Leiter der Innovationsberatung Weihenstephan, kann zur rechten Zeit zusätzlich zugeführtes Melatonin dabei von großer Bedeutung sein.

Der Münchner Milchkrystalle GmbH ist es gelungen, Melatonin in natürlicher Form aus Nachtmilch zu gewinnen. Von Kühen, die vor Sonnenaufgang gemolken werden. Durch ein spezielles Trocknungsverfahren entstehen Milchkrystalle. Diese enthalten ein Vielfaches an natürlichem Melatonin und fördern das Ein- und Durchschlafen. Sie werden vor dem Schlafengehen einfach in Milch eingerührt und getrunken. Eine Alternative zu Baldrian.

Mehr Informationen unter: www.nacht-milchkrystalle.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/o10nbh>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/schlaft-weiter-schlafmuetzen-der-21-juni-steht-im-namen-des-schlummerns-18485>

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 Milchkrystalle 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.