



Kirsche, Kürbis & Co. für guten Schlaf



Kirsche, Kürbis & Co. für guten Schlaf

Ein- und Durchschlafstörungen können die Folge eines reduzierten Melatoninspiegels sein. Die natürliche Produktion dieses Schlafhormons nimmt bereits ab dem Kleinkindalter ab. Doch Melatonin und sein Vorläufer Tryptophan lassen sich über bestimmte Lebensmittel aufnehmen. Ruhe in der Nacht und Konzentration am Tag können so wesentlich unterstützt werden.

Ein erholsamer Schlaf ist extrem wichtig für die körperliche und seelische Regeneration – und für den Therapieerfolg. In der Regel sind acht Stunden Schlaf erforderlich, damit sich die Zellen regenerieren und das Immunsystem stärken können.

Probleme beim Ein- und Durchschlafen können vielfältige Ursachen haben. Bestehen weder körperliche noch seelische Störungen, ist es möglich, dass fehlende Nachtruhe einen ganz natürlichen Grund hat: Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Melatonin-Produktion ab (►Abb. 1). Eine Alternative ist also, den Melatoninspiegel im Blut zu erhöhen, im besten Fall durch Nahrungsstoffe aus natürlicher Quelle.

Wie viel Melatonin einem Menschen gut tut, hängt von seinem körperlichen Status, dem Stresspegel und der Säure-Basen-Balance ab. Konsumiert jemand viel Kaffee und/oder Alkohol, kann überdies ein Magnesiummangel entstehen. Magnesium ist „das“ Entspannungsmineral. Eine gute Versorgung unterstützt Nervensystem, Psyche und hilft beim Abschalten am Abend.

Um den Melatoninspiegel über die Ernährung zu erhöhen, gibt es zwei Wege:

1. Zufuhr von L-Tryptophan, aus dem Melatonin gebildet wird.
2. Melatonin aus pflanzlicher Herkunft aufnehmen.

Melatonin durch L-Tryptophan

Ab dem Kleinkindalter sinkt die körpereigene Melatonin-Produktion von Jahr zu Jahr. Wie stark hängt auch von der Versorgung mit der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan ab. Der Körper bildet aus ihr den Neurotransmitter Serotonin

(„Glückshormon“). Fällt am Abend Dunkelheit auf die Netzhaut des Auges, produziert die Zirbeldrüse aus Serotonin das Schlafhormon Melatonin. Die Dunkelheit ist daher entscheidend für einen möglichst hohen Melatoninspiegel.

Eine tryptophanreiche Ernährung wirkt sich also positiv auf die Stimmung und die Schlafqualität aus. Als Ernährungsquellen für mehr Tryptophan kommen zum Beispiel in Betracht: Tierische Produkte wie Huhn, Eier, Milch (Käse) oder Fisch. Pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse, Cashewkerne, Kürbiskerne, Bananen, Kirschen, Bohnen (besonders Soja und Kakaobohne). Letzteres ist nach Erkenntnis von Wissenschaftlern der Grund, warum sich Schokolade oder ein Kakaogetränk beruhigend auf unser Gemüt auswirken. Leider ist damit meistens ein hoher Konsum von Zucker verbunden.

Mittlerweile gibt es allerdings ein zuckerfreies Schoko-Pulver zur Herstellung eines veganen Protein-Getränks. Eine ebenso leckere wie gesunde Möglichkeit ist es, hochwertiges Schokopulver zu verwenden und mit Manuka-Honig zu süßen.

Konzentrat aus Kürbiskern-Pulver für besseren Schlaf

Die Kerne des Kürbisses sind reich an L-Tryptophan (100 g enthalten durchschnittlich 560 mg dieser Aminosäure). Auch hier gibt es ein Fertigprodukt namens „Zenbev“. Pro Verzehrempfehlung (15 g) wird 86 mg Tryptophan aufgenommen. Das Produkt enthält allerdings

Traubenzucker. Es ist in den Geschmacksrichtungen Schoko und Zitrone erhältlich. Erfahrungen zufolge ist das Pulver geeignet, die Schlafqualität zu verbessern. Man mischt es mit tierischer oder pflanzlicher Milch, mit Wasser oder nimmt es als Bestandteil eines Desserts.

Tryptophan-Quelle Spirulina

Noch mehr Tryptophan ist in der Blaualge Spirulina enthalten. Erhältlich ist sie als Pulver, das sich in Smoothies rühren lässt oder in Tablettenform. Die Alge ist sehr proteinreich und enthält Mineralien wie Magnesium.

In der Regel wird Spirulina eingesetzt, um den Körper zu entgiften und/oder die Energie zu verbessern. Empfohlen wird die kurmäßige Anwendung von bis zu 2000 mg pro Tag. Da die Entgiftungswirkung stark ausfallen kann, ist es empfehlenswert, die Einnahme langsam zu steigern.

Melatonin in der Montmorency-Kirsche

Melatonin kommt zwar in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten vor, doch der Gehalt würde bei normalen Verzehrsmengen nicht ausreichen, um eine wesentliche Wirkung auf besseren Schlaf zu erzielen. Anders verhält es sich bei der Montmorency-Kirsche (*Prunus cerasus*).

Sauerkirschen sind generell eine natürliche Quelle von Melatonin, doch die Sorte Montmorency hat einen bis zu 6-fach höheren Gehalt (13,5 ng pro Gramm

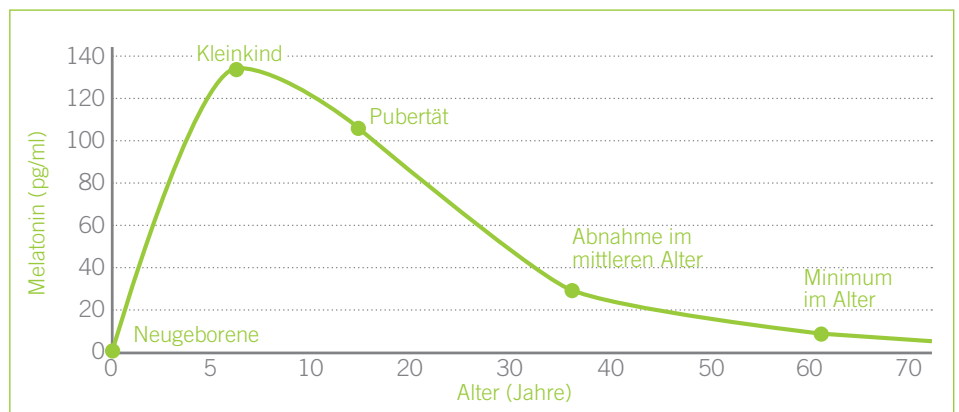


Abb. 1: Melatoninproduktion im Alter
(Quelle: <http://warddeanmd.com/articles/neuroendocrine-theory-of-aging-chapter-2/>)

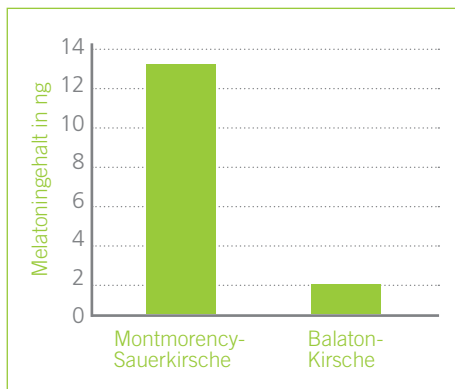


Abb. 2: Der Melatoningehalt von Montmorency-Sauerkirschen ist mit 13,5 ng sechsmal höher als der von Balaton-Kirschen

Fruchtfleisch) (►Abb. 2). Offenbar ist es möglich, durch den regelmäßigen Verzehr dieser Kirschen bzw. eines Extraktes daraus (erhältlich als wohlschmeckenden Saft oder in Kapseln) das Ein- und Durchschlafen zu verbessern. Die empfohlene Tagesverzehrmenge des Saftkonzentrats enthält circa 30 bis 40 µg Melatonin. Mit zwei Kapseln nimmt man ungefähr 20 µg Melatonin auf.

Studien mit der Kirsche

Mit Melatonin-Medikamenten lässt sich dieser Gehalt natürlich nicht vergleichen. Dennoch sind die Studien beeindruckend: Forscher der Northumbria University erhielten in einer randomisierten und placebokontrollierten Doppelblindstudie mit 20 Teilnehmern interessante Ergebnisse. So wies die sogenannte Sauerkirsch-Gruppe nach sieben Tagen einen signifikant höheren Melatoningehalt auf (Gehalt von 6-Sulfatoxymelatonin als Marker für den Melatoningehalt im Blut). Die Schlafdauer verbesserte sich

durchschnittlich um 40 Minuten. Darüber hinaus konnten die Personen besser durchschlafen. Insofern gehen die Wissenschaftler davon aus, dass sich die Montmorency-Sauerkirschen zur Therapie leichter Schlafstörungen und zur allgemeinen Verbesserung der Schlafqualität einsetzen lassen.

Die Verzehrempfehlungen lauten für Erwachsene ein bis zwei Esslöffel des Saftes bzw. zwei Kapseln täglich. In einer Kapsel befindet sich das Equivalent von bis zu 40 Kirschen (maximal konzentriert in einem Verhältnis von 50:1). Ein Esslöffel enthält durchschnittlich das Equivalent von bis zu 45 Kirschen. Das Konzentrat von Cellavent Healthcare beispielsweise ist frei von Zusätzen, Gluten, Lactose und Gentechnik. Die Gewinnung erfolgt durch schonende Gefriertrocknung.

Dieses vegane Naturprodukt enthält darüber hinaus eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe: Zum Beispiel Flavonoide (Anthocyane), Flavonole und Polyphenole (wie Chlorogensäure, Cumarinsäure, Gallus- und Ellagsäure). Weiterhin enthalten sind Mineralstoffe wie Magnesium und die Vitamine A, C und E. Das antioxidative Potenzial (ORAC-Wert) ist ebenfalls bemerkenswert (►Abb.3).

Entzündungshemmend

Interessant ist allerdings auch die entzündungshemmende Wirkung. So entspricht eine Portion des Kirschsaftes offenbar 0,3 g Acetyl-Salicylsäure (ASS), sodass er sich als therapiebegleitende Maßnahme zum Beispiel bei chronisch-entzündlichen Gelenkschmerzen anbietet.



Abb. 3: Antioxidantien ausgewählter Früchte

Die Oregon Health and Science University untersuchte die Wirkung des Saftkonzentrats (entsprechend 50 bis 60 frischen Montmorency-Sauerkirschen) bei 21 Probanden im Alter von 40 bis 70 Jahren mit entzündlicher Osteoarthritis. Im Vergleich zu der Gruppe, die ein Placebo erhielt, konnte bei der Sauerkirsch-Gruppe festgestellt werden, dass verschiedene Entzündungsparameter wie CRP, IL-6, IL-10, TNF-α weniger stark anstiegen. Weiterhin reduzierte sich das Schmerzempfinden (ermittelt durch WOMAC-Index und VAS-Schmerz-Skala).

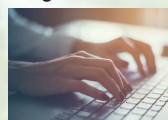
Die entzündungshemmende Wirkung in Verbindung mit einer verbesserten Schlaffeffizienz macht das Konzentrat interessant für Sportler und jene, die körperlich sehr beansprucht sind. So stellte die London South Bank University fest, dass sich gut trainierte Probanden wesentlich

Dagmar Heib | Text & Redaktion für ganzheitliche Gesundheit

- **Recherche** über Vitalstoffe
- Erstellung von **Fachbeiträgen** für die unternehmensinterne und externe Kommunikation
- **Produkttexte** für Online-Shops und Kataloge entsprechend HCVO und LMIV (EU-Richtlinien) sowie dem Heilmittelwerbegesetz – unter Abklärung, welche Health Claims verwendet werden können
- Erstellung von **Etiketten- und Verpackungstexten** gemäß den EU-Richtlinien, in Deutsch und **Englisch**



- **Korrigieren, Lektorieren, Redigieren** von Buchmanuskripten und Artikeln im Bereich Vitalstoffe, ganzheitlicher Heilkunde und Naturkosmetik
- Texten von zielgruppenorientierten **Newslettern und Mailings**
- **Ghostwriting für Fachartikel** im Bereich gesunde Lebensweise, Lebensmittel/Vitalstoffe, Naturheilverfahren und Komplementärmedizin



schneller regenerieren können und ihre Entzündungsmarker reduziert sind.

Die zahlreichen Anthocyane der Montmorency-Kirsche haben einer Studie zufolge einen Einfluss auf den Fett- und Glucose-Stoffwechsel, da sie womöglich als PPAR-Agonisten (peroxisome-proliferator-activating-receptor) wirken. Untersuchungen zufolge soll eine Ernährung, die reich an diesen Kirschen ist, dazu beitragen, Triglycerid-, Cholesterin-, Nüchternblutzucker und Insulinwerte zu senken. Insofern ergibt sich ein Nutzen zur Vorsorge von kardiovaskulären Erkrankungen und Schlaganfällen.

Aufgrund einer in Boston durchgeführten Studie mit 630 Probanden, die sich über sieben Jahre erstreckte, konstatierten Wissenschaftler, dass ein Konzentrat der Montmorency-Kirschen für die therapiebegleitende Anwendung in der Gichttherapie sehr geeignet ist.

Der Saft aus der Montmorency-Sauerkirsche schmeckt sehr aromatisch. Anders als beim Verzehr roher Kirschen, die bei vielen Menschen zu Bauchschmerzen führen, sind Saftkonzentrat und Kapseln in der Regel gut verträglich. Es sei denn, der Patient hat eine Fructose-Intoleranz. Diabetiker sollten natürlich die Broteinheiten beachten.

Magnesium – aus natürlicher Quelle

Magnesiummangel kann ebenfalls eine Ursache von Unruhezuständen und Schlafproblemen sein. Erwachsene haben einen Bedarf von 300 bis 400 mg pro Tag. Es ist nicht gewährleistet, dass sie diesen erreichen, da sich viele unausgewogener ernähren, als ihnen bewusst ist.

Im Falle einer Supplementierung empfehlen Experten Magnesium aus mehreren natürlichen Quellen, da der Stoffwechsel eine derartige Kombination am besten verwerten kann. Es gibt Produkte (z. B. von St. Helia), die sowohl Magnesiumcitrat, Magnesiumlactat, ein Calciumcarbonat-Magnesiumcarbonat-Gemisch sowie pflanzliches Magnesium enthalten. Diese Zusammensetzung empfiehlt sich, da manche besser das Lactat, andere das Citrat oder Carbonat verstoffwechseln. Magnesium hat Einfluss auf den inneren (circadianen) Rhythmus. Einer Studie zufolge bewirkt die Magnesiumgabe eine Verbesserung des Schlafs bei älteren Personen. Allerdings gehen Experten generell davon aus, dass es hilft, die Schlafqualität zu verbessern. Im anderen Fall kann Magnesiummangel dazu führen, dass sich Stressreaktionen (u. a. Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel) verstärken.

Gefahr von Überdosierung?

Im Fall von Tryptophan geht man nicht von einer möglichen Gefahr aus, da die Aminosäure keine toxischen Wirkungen auf den Körper hat.

Der Melatoningehalt der Montmorency-Kirschen ist so gering, dass man von einer Überdosierung nicht sprechen kann. Umso erstaunlicher ist die Wirkung dieses Naturprodukts.

Eine Überdosierung mit Magnesium macht sich mit Durchfall bemerkbar.

Allgemeine Tipps für besseren Schlaf

Für die körpereigene Produktion von Melatonin ist es unerlässlich, das Schlafzimmer

komplett abzudunkeln. Sogar das beleuchtete Ziffernblatt des Weckers ist eine Lichtquelle, die die Umwandlung von Serotonin in Melatonin stören kann. Darüber hinaus sollte der Raum nicht zu warm sein. Eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad Celsius ist ideal.

Während der Nacht sollte der Körper regenerieren und entgiften können. Schwerstarbeit in den Verdauungsorganen behindert diese Prozesse und stört den Schlaf. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr am Tag sowie eine ausgewogene Ernährung gehören genauso dazu wie die Minimierung von Stress und die Versorgung mit allen nötigen Vitalstoffen.

Die richtigen Rahmenbedingungen für guten Schlaf plus sanfte Alternativen können bereits bei stressbedingten Ein- und Durchschlafproblemen ein gesundes Schlafmuster unterstützen. Bei Schichtarbeit oder Jetlag sind sie ebenfalls empfehlenswert.

Dagmar Heib

Paradiesweg 10

88131 Lindau am Bodensee

www.dagmarheib.net



Die Autorin:

Dagmar Heib schreibt seit 20 Jahren über Naturheilverfahren, Komplementärmedizin, Psychologie und Pädagogik. Seit fünf Jahren ist sie besonders mit gesunder Ernährung und der Wirkung von Vital- und Nahrungsstoffen befasst. Kurze Tipps über Gesundheit publiziert sie in ihrem Blog www.die-gesundheitsbloggerin.de.



medieninsel

Raus aus der Servicewüste!

Wir stehen für ganzheitlichen Service rund um Ihren Werbeauftritt und Ihre Präsentation.

Wir lieben Werbung, wir sind kreativ, handwerklich perfekt ausgestattet und besitzen das nötige Knowhow für die Umsetzung.

Mit Herzblut und Begeisterung realisieren wir eine nahezu unglaubliche Bandbreite an Geschäfts- und Werbedrucksachen, werbetchnischen Produkten, mobilen Präsentations- und Messebausystemen bis hin zu Gebäudeinnen- und Außengestaltungen.

Bei uns sind Sie genau richtig. Egal, ob Sie Neugründer sind und nur eine Kleinigkeit oder ein Starterpaket benötigen. Oder, ob Sie einen Partner für das "volle Programm" bzw. ein bestimmtes Projekt brauchen. Wir sind für Sie da.