



# XÜNDI

## TIPP August

## So stärken Sie erfolgreich das körpereigene Melatonin



Wer in schwülen Sommernächten nicht schlafen kann, der hat in seinem Körper zu wenig körpereigenes Melatonin. Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das in der Zirbeldrüse des Menschen produziert wird und unter anderem für den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich ist.

Melatonin soll die Jugend erhalten, Herz und Kreislauf kräftigen und Einschlafstörungen und Nervosität bekämpfen. Es soll gegen Antriebslosigkeit wirken und das Immunsystem stärken. Wie kann man nun den körpereigenen Haushalt an Melatonin stärken und unterstützen? Wir führen nämlich alle ein sehr „melatoninfeindliches“ Leben. Hier die wichtigsten Maßnahmen, das körpereigene Melatonin für einen besseren Schlaf, für besseres Wohlbefinden und für ein besseres Funktionieren der Immunkraft zu fördern:



- Halten Sie sich täglich – auch bei schlechtem Wetter – einige Zeit im Freien auf, damit Sie natürliches Licht tanken. Wenn sie scheint: Gehen Sie in die Sonne.
- Gehen Sie nicht zu spät zu Bett und stehen Sie früh auf.
- Schlafen Sie in einem dunklen Raum. Keine Nachttischlampe brennen lassen. Das stört den Melatoninhaushalt.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie an Ihrem Arbeitsplatz reichlich natürliches Licht haben.
- Ein heißes Bad vor dem Zubettgehen treibt den Melatoninspiegel in die Höhe und bringt tiefen Schlaf.
- Wer in seinen Speiseplan regelmäßig Sellerie, Mohrrüben, Vollkorngetreide, Tomaten, Bananen und Naturreis einbaut, führt in kleinen Mengen ebenfalls natürliches Melatonin zu.



Gut schlafen,  
gut fühlen.



- Wer Geflügel, Eier, Fisch, Milch, Tofu und Linsen isst, der nimmt die Substanz Tryptophan auf. Daraus kann unsere Zirbeldrüse Melatonin produzieren.
- Meiden Sie starke elektromagnetische Felder: zu viel elektrische Geräte, Radiowecker, Stromleitungen. Telefonieren Sie nicht zu lange mit dem Handy.
- Meiden Sie Stoffe, welche die Melatoninprodukte stören und mindern. Das sind zu viel Alkohol, Nikotin und Koffein, zu viel Schlaf- und Schmerzmittel.