

## Sleep-Balance-8

Der Schlaf verschafft dem Körper nicht nur Ruhe, sondern auch Erholung: Durch den langsameren Rhythmus können sich die Zellen - ganz besonders auch jene des Gehirns - neue Kraft schöpfen und sich auf den nächsten Leistungsschub vorbereiten. Wo der Schlaf gestört wird, bleibt auch dessen regenerative Wirkung teilweise oder ganz aus. Als Folge nimmt die Leistungsfähigkeit ab, man wird rascher wieder müde und auch die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten nimmt stark ab. Schlafprobleme sind deshalb ernst zu nehmen.

Wer Schlafprobleme hat, kommt oftmals nicht ohne Schlafmittel aus. Davon gibt es in den Sortimenten der Apotheken eine ganze Menge. Leider sind jedoch unter dem Eindruck der rasch wirksamen Medikamente der moderneren Pharmazie manche alten, bewährten Mittel in Vergessenheit geraten - nicht zuletzt deshalb, weil ihr Wirkungsspektrum teilweise nicht über die gleiche "Sofortwirkung" verfügen wie jene neuen Produkte, die relativ rasch und tief in den Körperhaushalt eingreifen.

Mittel mit Benzodiazepinen zum Beispiel haben den (vermeintlichen) Vorteil, daß sie ihre Wirkung sehr rasch und meist auch sehr effizient entfalten. Dies allerdings nur dann, wenn sie sporadisch, zur richtigen Zeit und in der richtigen Dosierung eingenommen werden. Werden diese Mittel jedoch über längere Zeit oder gar dauernd geschluckt, so kann es nicht nur zu suchtfähnlichen Abhängigkeiten, sondern auch zu konträren Wirkungen kommen, die - so paradox dies klingen mag - bis zur Schlaflosigkeit führen können. Dazu kommt, dass nicht jeder mit einem Schlaf-Medikament herbeigeführte Schlaf auch ein erholsamer Schlaf ist.

Es empfiehlt sich deshalb bei jeder Schlafstörung, die während längerer Zeit andauert, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Gelingt es, sich darüber Klarheit zu verschaffen, so bietet sich zumeist schon eine klare Strategie auf der Grundlage "sanfter" und nachhaltig wirkender Mittel und Nahrungszusätze an. **Tatsächlich lassen sich mit den in Sleep-Balance-8 enthaltenen Wirkstoffen die meisten aller einfach therapierbaren Einschlaf- und Durchschlafprobleme effizient und dauerhaft lösen.**

### Wirkstoff Melatonin

Melatonin ist ein natürliches Hormon, das von der menschlichen Zirbeldrüse gebildet wird. Seine Hauptfunktion besteht darin, dem Menschen einen ruhigen, erholsamen Schlaf zu bescheren. Diese Wirkung gilt heute als wissenschaftlich erwiesen und gesichert. Da sich die Produktion und Ausschüttung des Zirbeldrüsenhormons mit zunehmendem Alter stark zurückbildet, haben viele ältere Menschen organisch bedingte Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen.

Durch die zusätzliche Einnahme von Melatonin kann in diesen Fällen geholfen werden. Allerdings sollte das Hormon nicht mit konventionellen chemischen Schlafmitteln kombiniert werden, da sonst die Wirkung des Melatonins praktisch aufgehoben wird. Zudem sollte Melatonin, welches seiner Zweckbestimmung entsprechend Müdigkeit verursacht, stets vor dem Schlafengehen und nicht während des Tages - und schon gar nicht vor einer anspruchsvollen, volle Aufmerksamkeit erforderlichen Tätigkeit - eingenommen werden.

### Wirkstoff 5-HTP (Tryptophan)

Tryptophan wurde und wird unter anderem genommen, um besser schlafen zu können. Serotonin nimmt Einfluß auf den Schlaf, da einer seiner Stoffwechselprozesse direkt zu Melatonin führt, heute weithin bekannt als Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt. Bei der Zufuhr von Tryptophan oder 5-HTP, um die Produktion von Serotonin zu erhöhen, wird gleichzeitig die Melatoninproduktion erhöht. Französische Untersucher fanden, dass 5-HTP bei Patienten mit Schlaflosigkeit in einer bemerkenswerten Verbesserung resultierte.

**Die weiteren Zusatzstoffe** tragen zur Beruhigung der Nerven bei und ermöglichen eine gute Bioverfügbarkeit.

**Sleep-Balance-8** nur vor dem Schlafengehen einnehmen, da es sonst die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt bzw. zu Ermüdungserscheinungen kommen könnte.

**Empfohlen** wird 1 Kps. ca. 20 Minuten vor dem Schlafengehen. Die Dosierung kann jedoch auch auf 2-3 Kps. erhöht werden.

**Inhaltsstoffe:** Tomatenpulver: 250 mg, Lycopin 5%: 50 mg, Magnesium-Gluconat: 150 mg, Vit. C Camu-Camu: 50 mg, Griffonia-Extrakt – 5-HTP: 25 mg, Rhodiola Rosea Extrakt: 25 mg, Beta-Caroten 10%: 5 mg, Nat. Vit. E: 5 mg, Melatonin: 0,2 mg