

Melatonin

Hormon mit besonderen Eigenschaften

Das Hormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse, die mitten im Gehirn sitzt, produziert. Als Ausgangspunkt für das Hormon gilt die Aminosäure Tryptophan, welche in verschiedenen Lebensmitteln, wie beispielsweise Nüssen, Eiern, Fisch und Bananen enthalten ist. Aus der Vorläufersubstanz Tryptophan wird Serotonin gebildet. Dieses wird anschließend in Melatonin umgewandelt.



Da die Ausschüttung von Melatonin vor allem bei Dunkelheit stattfindet, wird das Hormon auch als Schlafhormon bezeichnet. Die Ausschüttung von Melatonin nimmt entscheidenden Einfluss auf den circadianen Rhythmus, der für tageszeitliche biologische Funktionen verantwortlich ist. Das Schlafhormon beeinflusst dadurch nicht nur den Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern steuert unter anderem auch die Körpertemperatur, die Nierenfunktion, die Herzfrequenz und die Stoffwechselaktivitäten innerhalb eines Tages. Melatonin besitzt noch weitere besondere Eigenschaften. Das Hormon wirkt als Radikalfänger und übernimmt dadurch den Zellschutz. Daher nimmt man an, dass eine entsprechende Ausschüttung von Melatonin, sich positiv auf den Alterungsprozess auswirkt und das Krebsrisiko verringert. Durch die nächtliche Ausschüttung nimmt Melatonin auch Einfluss auf das Immunsystem. Während der Tiefschlafphasen werden Informationen über Krankheitserreger abgespeichert und Antikörper gebildet. Dadurch wird das körpereigene Abwehrsystem gestärkt.

Da Melatonin als Gegenspieler der Stresshormone Adrenalin und Cortisol gilt, beeinflusst es auch das Stressniveau. Eine entsprechende Ausschüttung von Melatonin fördert den erholsamen und gesunden Schlaf. Diese ist jedoch individuell und hängt von mehreren Faktoren ab. Durch einfache Maßnahmen lässt sich die Produktion des Schlafhormons positiv beeinflussen. So gelten beispielsweise vollständige Dunkelheit im Schlafzimmer, Spaziergänge tagsüber an der frischen Luft, die Vermeidung von künstlichen Lichtquellen und Elektrosmog durch technische Geräte wie Computer, Smartphone, Fernseher u. s. w. förderlich für die Ausschüttung von Melatonin. Eine Körpererdung während des Schlafs durch eine Erdungsauflage, wie beispielsweise der Lokosana® Erdungsauflage, wirkt sich positiv auf die Produktion von Melatonin während der Nacht aus. Dadurch lassen sich weitere biologisch positive Effekte erzielen. Neben der Wundheilung wird dadurch unter anderem die Blutviskosität verbessert, Kopfschmerzen und Muskelverspannungen werden reduziert und das Immun- und

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt. Da die Aminosäure Tryptophan, die als Basisprodukt für die Bildung von Melatonin dient, sich von uns Menschen nicht selber herstellen lässt, ist es auch wichtig, auf eine eiweißhaltige Ernährung zu achten. Nahrungsmittel wie Kakao, Nüsse, Haferflocken, Fisch, Huhn, Eier, Milch und Fleisch sind reich an Tryptophan und wirken sich daher positiv auf den Melatoninhaushalt aus.

SAMINA Schlaf-Gesund-Coach in Ihrer Nähe finden: www.samina.com



SAMINA Produktions- und Handels GmbH

Obere Lände 7 | 6820 Frastanz | Österreich

T +43 (0) 5522 53500 | F +43 (0) 5522 53500-20

samina@samina.com | www.samina.com