

Presseinformation
21.06.2021

Der Schlaf-Guide zum Tag des Schlafes

Alles im Leben braucht einen Plan – auch unsere Nächte

Die Zahl der Menschen mit Schlafproblemen ist im letzten Jahr deutlich gestiegen. Doch gerade jetzt ist es wichtig, ausreichend zu schlafen. Bewegung an der frischen Luft, eine gesunde Psyche und durchdachte Schlafhygiene sowie eine ausgewogene sowie abwechslungsreiche Ernährung – reich an Vitaminen & Co sind beste Voraussetzungen für eine gute Nacht“, sagt Anna Katharina Schöneegger, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Pure Encapsulations® in Graz. Bei der Tagesplanung sind wir richtige Profis geworden: Überfüllte Kalender, Task-Apps, Produktivitätstools, Aufgabenverwaltung – am Ende des Tages ist die To-Do-Liste erfüllt und man selbst benötigt eine erholsame Nachtruhe. Aber gerade dann fällt das Schlafen und Energietanken besonders schwer. Pure Encapsulations® gibt rechtzeitig zum Tag des Schlafes am 21. Juni die richtigen Tipps: So geht Schlafen nach Plan!

1. Wer richtig isst, schläft auch gut

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können wir den Mikronährstoffhaushalt auch in Sachen Schlaf unterstützen. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan ist etwa der Ausgangsstoff für das körpereigene Schlafhormon Melatonin. Dieses bildet sich wiederum bei Dunkelheit aus dessen Vorstufe Serotonin. „Zwischen Stress und einer verminderten Serotoninsynthese besteht ein enger Zusammenhang. Das bedeutet, dass sich Stress auch auf unsere Schlafqualität auswirkt“, sagt Anna Katharina Schöneegger. Da Milch L-Tryptophan enthält bringt ein Betthupferl wie Milch mit Honig unseren Organismus in Schlummer-Stimmung. Die Aminosäure lässt sich in Form von Sojabohnen, Cashew-Kernen, Bananen, Mandeln und Haferflocken gut in eine abwechslungsreiche Diät integrieren.

2. Eine gesunde Schlafroutine festlegen

Ein Tag ohne Stress beginnt am Abend davor. „Wenn wir für eine ordentliche Schlafroutine und eine optimale Mikronährstoff-Zufuhr sorgen, schaffen wir es, den Tag bewusster, entspannter und produktiver zu gestalten“, verspricht die Expertin. Mit einer konsistenten Routine lässt sich auch die Erholung optimieren. Täglich sieben bis neun Stunden Schlaf, die richtige Raumtemperatur bis max. 18° C und die Anpassung der Umgebung – Matratzen, Kissen und Beleuchtung – sind ein guter Anfang. Besonders wichtig ist es außerdem, eine einstündige Bildschirmpause vor dem Zubettgehen einzuführen. Denn ein letztes E-Mail, eine SMS-Nachricht oder auch ein Instagram-Scroll können das Gedankenkarussell im Kopf munter weiterdrehen lassen.

3. Regelmäßige Bewegung und B-Vitamine

Auch ausreichende Bewegung untertags hilft dabei, am Abend zur Ruhe zu kommen. Schon ein Spaziergang oder eine Yoga-Einheit nach der Arbeit können zum Stressabbau beitragen. Stressgeplagte profitieren aber auch von der Gruppe der B-Vitamine. Weshalb das so ist, erklärt Schöneegger so: „B-Vitamine sind echte Seelenschmeichler. Folsäure und Vitamin B6 tragen beispielsweise zu einem starken Nervenkostüm und einer gesunden Psyche bei und können so ein wesentlicher Faktor sein, um entspannt zur Ruhe zu kommen.“

Produktipp: Schlaf Formel von Pure Encapsulations®

Der Nährstoffkomplex für Psyche & Nerven füllt die „Energie-Akkus“ und ist auch wohltuend für unsere Stimmung. Mit der „Schlaf Formel“ bietet Pure Encapsulations® einen Nährstoffkomplex, der ausgewählte Mikronährstoffe mit dem Extrakt der bewährten Melisse kombiniert. B-Vitamine sowie der Mineralstoff Magnesium agieren darin als Seelenschmeichler und spielen eine wichtige Rolle für die Unterstützung starker und gesunder Nerven.

Über Promedico

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Familienunternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen unter der Leitung von Geschäftsführer Alexander Wallenko rund 100 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

Pressekontakt

Himmelhoch Text & PR
Mag. Melanie Manner
Wohllebengasse 4/6+7, 1040 Wien
Mobil: +43 676 4366675
E-Mail: melanie.manner@himmelhoch.at