



Hormone in Balance

HORMONE ZUM KENNENLERNEN

Melatonin

Melatonin ist ein Hormon, das der Körper selbst, vorwiegend aus dem Botenstoff Serotonin herstellt. Die Produktion selbst wird über das Auge stimuliert. Durch Tageslicht wird die Produktion gehemmt, während bei Dunkelheit die Produktion angeregt wird.

Melatonin reguliert den Schlaf-Wachrhythmus und damit auch die im Schlaf erfolgenden Zellreparaturen.

Unsere heutige Lebensweise begünstigt einen Melatonin Mangel und dadurch bedingten Schlafmangel mit Folgen für die Stressbelastbarkeit und die Nebennieren.



Hormone in Balance

HORMONE ZUM FERNSEHLEBEN

Durch Blaulicht in künstlichen Lichtquellen, Fernsehgeräten und Computern, setzt die natürliche Melatoninproduktion später ein, als dies durch natürliches Tageslicht und dunkleres Abendlicht der Fall wäre.

Abhilfe schaffen sogenannte Blaulicht-Filterbrillen, die auch ein natürliches Ermüden fördern.

Sie können einem Mangel vorbeugen und leichte Mängel beseitigen.

Bei stärkerem Mangel empfiehlt sich eine Ergänzung über Nahrungsergänzungsmittel.