

# Gute Nacht!

## Für erholsamen Schlaf

Damit Sie endlich wieder gut ein- und durchschlafen können



Gesunder Schlaf ist unverzichtbar für die körperliche und geistige Regeneration und hat großen Einfluss auf Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsvermögen. Ein- und Durchschlafstörungen können hier deutliche negative Auswirkungen haben.

## Warum ist Schlafmangel ungesund?

Schlafmangel erhöht den Stresspegel und Stress erhöht den Bedarf an Mikronährstoffen wie z.B. Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren. Das Fehlen bestimmter Eiweißbaustoffe und ihrer Stoffwechsellpartner (Vitamine und Spurenelemente) kann zu Ein- oder Durchschlafstörungen führen.

## Weshalb kann ich nicht schlafen?

Oft ist eine ungenügende Bildung des Schlafhormons

**Melatonin** hierfür verantwortlich. Hinzu kommen Stress und Sorgen, die uns nicht abschalten lassen. Bestimmte Aminosäuren werden auch zur Bildung Schlaf fördernder Gehirnbotsstoffe (z.B. Melatonin) benötigt oder besitzen selber entspannende und Schlaf fördernde Effekte:

- mikroverkapseltes Glycin und Lysin
- die Aminosäure Tryptophan wird u.a. zur Bildung 5-Hydroxy-Tryptophan (5-Htp) , der Vorstufe des Glückshormons Serotonin benötigt:

## So bildet der Körper Melatonin



In der Nacht erhält das Gehirn durch den fehlenden Lichteinfall auf die Netzhaut den Befehl, Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umzuwandeln. Melatonin ist der Taktgeber unserer inneren Uhr, der unseren Körper auf die Nachtruhe vorbereitet. Melatonin aktiviert auch weitere Gehirnbotsstoffe wie das Wachstumshormon, welches die Regeneration des Körpers fördert.

## Ohne Melatonin kein Schlaf!

Wie kann ich die Melatonin-Produktion unterstützen?

Auch wenn die Ernährung nicht ausreicht, können Nahrungsergänzungen die nötigen Baustoffe für eine gesunde Schlafarchitektur liefern, so dass Ihr Körper das Schlafhormon Melatonin selbst bilden und damit einen gesunden Schlaf fördern kann.

Hierbei ist die Verwendung von Tryptophan in Form verschiedener Nährstoffrezepturen besonders empfehlenswert:

**Griffonia:** Die Samen der afrikanischen Pflanze **Griffonia simplicifolia** sind reich an dem körpereigenen Wirkstoff 5-Hydroxy-tryptophan (5-HTP). 5-HTP ist ein Stoffwechselprodukt der Aminosäure L-Tryptophan, das als Zwischenprodukt bei der Umwandlung von L-Tryptophan in das "Glückshormon" Serotonin entsteht.

**Tryptophan** in Kombination mit wichtigen Cofaktoren für den Serotonin- und Melatoninstoffwechsel (Vitamin C als Magnesiumascorbat, Vitamin B 3, Vitamin B 6 Vitamin B 1, Kupfer (-aminochelat), Folsäure und Eisen (als -fumarat).

**Lactium** als Milcheiweißpeptid und die Aminosäure Lysin helfen, schneller abzuschalten, zu entspannen und störende Gedanken auszublenden.

Eine Kombination aus **Hopfen, Baldrian, Tryptophan, 5-Htp aus Griffonia Extract, Lysin, B- Vitamine** und kleine (ernährungsphysiologische) Mengen an **Melatonin** sorgen für schnelle Anpassung an veränderte Schlafzeiten, fördern eine natürliche Schlafarchitektur und unterstützen einen natürlichen Verlauf (Ab- und Zunahme) des Melatoninspiegels. Dies ist besonders wichtig für Schichtarbeiter und Vielflieger.

**Melatonin** ist ein körpereigenes Hormon, das in der Zirbeldrüse gebildet wird und auch in bestimmten Lebensmitteln (z.B. Walnüssen) vorkommt. Diese körpereigene Produktion kann sich verändern bei zunehmendem Alter, Kunstlicht, Schichtarbeit, Jetlag oder nach Erblindung, ein Mangel bei der Melatoninproduktion kann Schlafstörungen verursachen.

Wir finden für Sie  
das Produkt erster Wahl und  
geben Ihnen individuelle Tipps  
für einen erholsamen Schlaf

Ihre Fachberatungshotline

 **0700-34335726 | Fax 03222-2448150**  
(0,12 €/min aus dem deutschen Festnetz, andere Netze deutlich teurer)

oder [www.eifelsan.com/kontakt](http://www.eifelsan.com/kontakt)

# Stress lass nach!

Entspannt  
in jeder  
Lebenslage



Eine gesunde Ernährung ist wichtig für ein starkes Nervensystem, ein ausgeglichenes Gemüt und die allgemeine Stressresistenz. Chronischer Stress ist schädlich und erhöht den Bedarf an Glucose, Aminosäuren und wichtigen Mikronährstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen).



Das kompetente  
Nahrungsergänzungskonzept.  
Seit 1992.

## Wie sieht eine Nerven stärkende Ernährung aus?

Sie sollte reich an guten Omega-3- und einfach ungesättigten Fettsäuren sein:

Diese finden Sie in Raps-, Walnuss-, Olivenöl, geschrotetem Leinsamen, Seefisch (mindestens 2 x wöchentlich), Huhn, Pute, Nüssen und Omega-3-Eiern. Wer keinen Fisch mag kann dem Körper die für die Nerven wichtigen Omega-3-Fette auch mit Krill Öl Kapseln zuführen.

- **Obst** (besonders Beerenfrüchte)
- **Gemüse** (z.B. Zwiebeln, Spinat)
- **Gewürze** (z.B. Rosmarin) und **Grüner Tee** sind ebenfalls wichtige Bestandteile einer Nerven stärkenden Ernährung, da sie reich an Zell schützenden „Phytaminen“ (sekundären Pflanzenstoffen) sind, die auch das Nervenkostüm unterstützen. Eine (vollwertige) Ernährung sollte für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen.

## Was kann ich tun, wenn meine Ernährung nicht ausreicht?

Ernähren Sie sich nach der sogenannten LOGI-Methode und nehmen Sie eine Nahrungsergänzung, die neben allen essentiellen Vitaminen und Spurenelementen auch Stress reduzierende (adaptogene) Kräuter wie z.B. Rhodiola enthält! Hierdurch wird die optimale Versorgung mit wichtigen Nervennährstoffen wie z.B. Magnesium, Vitamin C, Zink und B-Vitaminen sicher gestellt.



## Welche Vitalstoffe bekämpfen Stress?

1. Folgende Aminosäuren besitzen in verschiedenen Hirnregionen eine dämpfende, Stress abschirmende und konzentrationsfördernde Wirkung und werden in ihrer Funktion von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen unterstützt:

- **Glutamin** (bzw. dessen Stoffwechselprodukt GABA)
- **Glycin** (mikroverkapseltes Glycin)
- **Lysin**
- **Tryptophan** (bzw. dessen Abbauprodukt 5-Hydroxytryptophan)
- **Cystein** (bzw. N-Acetylcystein)

2. Traditionelle Heilsysteme auf der ganzen Welt kennen sogenannte adaptogene Kräuter, welche die Stressresistenz und Leistungsfähigkeit optimieren und das Wohlbefinden steigern, ohne aufzuputschen. Diese können wegen ihrer guten Verträglichkeit über mehrere Monate verwendet werden. Hierzu gehören

- Rhodiola
- Ginseng
- Rosmarin und
- Ginkgo biloba
- natürliche Wirkstoffe wie das „Minieiweiße“ Theanin aus Grünem Tee,
- aus Milch gewonnene „Minieiweiße“, wie z.B. Lactium® fördern Entspannung, Konzentration und Stressresistenz, ohne müde zu machen.

Wir finden für Sie  
das Produkt erster Wahl  
und geben Ihnen individuelle  
Tipps für den Stressabbau

Ihre Fachberatungshotline

 **0700-34335726** | Fax **03222-2448150**  
(0,12 €/min aus dem deutschen Festnetz, andere Netze deutlich teurer)

oder [www.eifelsan.com/kontakt](http://www.eifelsan.com/kontakt)