PRESSEINFORMATION

**Aus sleepless wird selfness**

**So wichtig sind Rituale, um vor dem Einschlafen zur Ruhe kommen**

**Langenfeld, Mai 2022. Am Abend halten uns Smartphone, Tablet oder TV oft lange wach. Und auch, wenn das Gedankenkarussell sich dreht, kann man häufig nur schwer in den Schlaf finden. Anstatt sich der Schlaflosigkeit hinzugeben, können wir das Einschlafen jedoch selbst in die Hand nehmen – dafür braucht es eine gewisse Portion Selbstfürsorge und feste Rituale.**

Etwa 30 Prozent der Deutschen leiden an Ein- und oder Durschlafstörungen[[1]](#footnote-1). Besonders betroffensind dabei Eltern mit hoher Belastung durch Arbeit und Familie, Menschen mit hoher beruflicher Anforderung, Studenten in Prüfungsphasen oder pflegende Angehörige[[2]](#footnote-2),[[3]](#footnote-3),[[4]](#footnote-4). Wer schlecht ein- oder durchschläft, kennt das Problem: Es fällt schwer erholt in den Tag zu starten, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit können sinken und Fehler zunehmen.

**Ready, set, slow – mit Einschlafritualen zur Ruhe finden**

Von der Hektik im Alltag abschalten und sich in der Nacht erholen – dafür muss man der inneren Uhr das Signal geben, dass jetzt Schlafenszeit ist. Eine MeTime vor dem Zubettgehen mit festen Ritualen hilft dabei, Müdigkeit und Entspannung zuzulassen. So kann beispielsweise das Nemuri-Ritual – *Nemuri-neko* kommt aus dem Japanischen und bedeutet schlafende Katze – den Schlaf unterstützen und einen Wellness-Moment für Körper, Geist und Seele schaffen:

• Spätestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend essen.

• Einen warmen Schlummertrunk trinken, z. B. mit Melatonin wie Orthomol Nemuri night aus der Apotheke.

• Den Tag vor dem Betreten des Schlafzimmers Revue passieren lassen und innerlich damit abschließen. Eventuell Tagebuch führen und alles auf- und „rausschreiben“.

• Ein abendliches Entspannungs-Ritual durchführen (z. B. Atemübungen, Muskelrelaxation oder Meditation).

• Den Kopf kühlen – die Füße warmhalten.

Bis Rituale zur festen Gewohnheit werden, dauert es im Durchschnitt 66 Tage[[5]](#footnote-5). Dann gehören sie zur täglichen Routine und schaffen ein sicheres Gefühl und Vertrautheit, was den Einschlafprozess fördert. Manchmal benötigt man aber zusätzliche Unterstützung. Hier kann dann zum Beispiel Melatonin helfen.

**Melatonin stellt den Körper auf die Schlafenszeit ein**

Eine wesentliche Rolle für einen guten Schlaf spielt Melatonin. „Melatonin ist ein Botenstoff, der dem Körper mitteilt, dass es Zeit wird, ins Bett zu gehen. Er stellt die innere Uhr auf Dunkelheit und Nachtruhe. Melatonin wiederum bildet sich aus der Aminosäure L-Tryptophan, die somit ebenfalls relevant für den Schlaf ist“, erklärt Dr. Michael Feld, Schlafexperte. Um Melatonin im Körper zu produzieren und gut schlafen zu können, ist Dunkelheit sehr wichtig. Wenn es dunkel wird, schüttet die Zirbeldrüse unseres Gehirns Melatonin aus und der Körper kann sich darauf einrichten zu schlafen. Die ständigen Begleiter Smartphone oder Laptop können durch das blauwellige Licht der Bildschirme zu schlechtem Schlaf beitragen: Durch das helle Licht des Displays kann die Melatoninproduktion gehemmt und somit der Schlaf gestört werden. Um am Abend zu Ruhe zu kommen, sollte man sich daher Zeit für sich und ein persönliches Einschlaf-Ritual nehmen – ganz ohne Handy, Tablet oder TV.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt    
seit 30 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind für das Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard     
ISO 22.000.

Mehr Informationen zu Orthomol und unseren Produkten gibt es auf diesen   
Social-Media-Kanälen:

**facebook.com/orthomol**

**instagram.com/orthomol**oder **@orthomol**

**youtube.com/orthomol**

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink

Telefon: 0221 - 130 560 60

E-Mail: j.meier-rink@yupik.de

1. Schlack R., et al. Bundesgesundheitsbla 2013; 56:740-748. [↑](#footnote-ref-1)
2. Techniker Krankenkasse. Entspann dich, Deutschland.TK Stressstudie 2016. [↑](#footnote-ref-2)
3. Techniker Krankenkasse. Schlaf gut, Deutschland.TK Schlafstudie 2017. [↑](#footnote-ref-3)
4. Weingarten JA, Collop NA. Chest 2013; 144 (4):1394-1401. [↑](#footnote-ref-4)
5. Lally, P., et al. „How are habits formed: Modelling habit formation in the real world“. European Jounal of Social Psychology. 2009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674 [↑](#footnote-ref-5)