PRESSEINFORMATION

**Besser einschlafen, erholt aufwachen**

**Mit dem Nemuri-Ritual abends zur Ruhe kommen**

**Ob am Handy oder völlig in Gedanken – besonders abends können wir oft nicht abschalten. Die Folge: Vielen Menschen fällt es schwer, einzuschlafen und am nächsten Tag erholt in den Tag zu starten. Das Nemuri-Ritual - Nemuri-neko kommt aus dem Japanischen und bedeutet schlafende Katze - kann dabei helfen, abzuschalten und somit den Schlaf zu unterstützen. Eine gesunde Nachtruhe ist nämlich eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Tag, erklärt der Schlafexperte Dr. Michael Feld.**

**Mit Melatonin kommt das Sandmännchen schneller**

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 sozusagen 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. 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 tragen durch das blauwellige Licht der Bildschirme oftmals zu schlechtem oder auch wenig Schlaf bei: Durch das helle Licht des Displays kann die Melatoninproduktion gehemmt und somit der Schlaf gestört werden. Um abends zu Ruhe zu kommen, eignet sich daher ein gutes Einschlaf-Ritual – ganz ohne Handy, TV & Co.

**Das Nemuri-Ritual**

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. Feste Rituale helfen dabei, Müdigkeit und Entspannung zuzulassen:

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

• Einen warmen Schlummertrunk trinken, z. B. mit Melatonin wie Orthomol Nemuri 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 Ritual durchführen (z.B. Atemübungen, Muskelrelaxation oder Meditation).

• Kopf kühlen – Füße warmhalten.

**Orthomol – Die Idee für mehr Gesundheit**

Orthomol Nemuri ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit 25 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u. a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind zum 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.

Weitere Informationen: www.orthomol.de

­­­­­­­­­­­­

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere

E-Mail: a.steere@yupik.de  
www.yupik.de