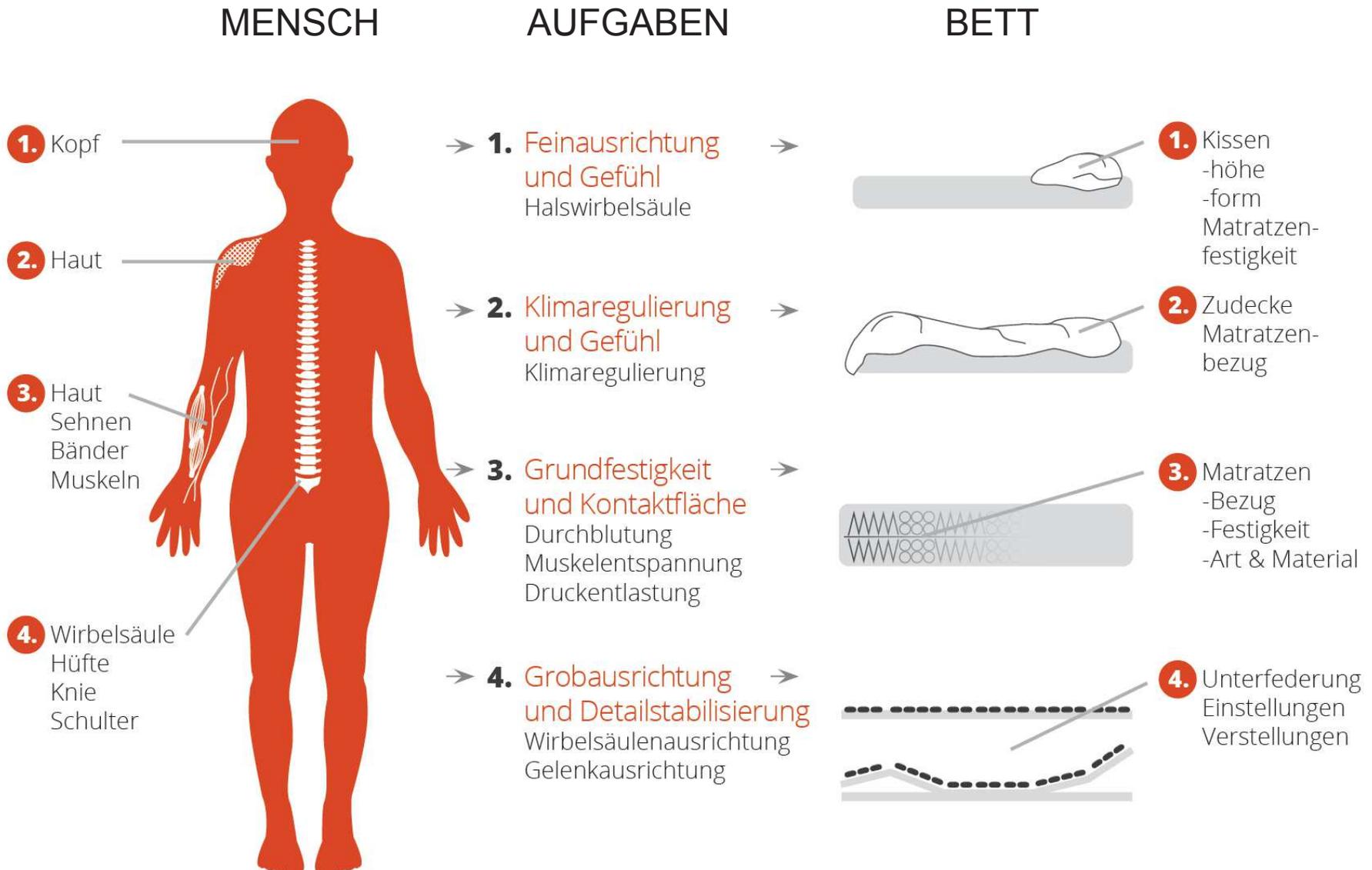


4 Kriterien bei Bettwaren

- 1 Qualität und Langlebigkeit
- 2 Natürlichkeit ohne Belastungen
- 3 Bedarfsgerecht und Funktional
- 4 Ergonomie-, Klima- und Typgerecht

ZUSAMMENHÄNGE BEI BETTWAREN



Wenn nichts hilft - dann ...1,2,3



Schlafernahrung – oder alles etwas weniger?



Tryptophan

- 1. Aus L-Tryptophan entsteht das „Glückshormon“ Serotonin**
Die Aminosäure ist vor allem für Eines besonders wichtig: Sie ist der Baustein für die Ausschüttung des Glückshormons "SERATONIN". Das bedeutet, dass L-Tryptophan direkten Einfluss auf deine Stimmung nimmt. Je besser du also mit der Aminosäure L-Tryptophan versorgt bist, desto höher ist dein Serotoninspiegel und desto besser deine Stimmung.
- 2. Aber L-Tryptophan ist auch die Vorstufe für das „Einschlafhormon“ Melatonin**
Nicht nur Serotonin, sondern auch Melatonin entsteht aus dieser Aminosäure. Bestimmt hast du schonmal davon gehört, das Melatonin als Hormon unseren „Schlaf-Wach-Rhythmus“ reguliert. Die Produktion in unserem Körper ist vom Lichteinfall abhängig. So wird vermehrt Melatonin bei Dunkelheit und vermindert bei Lichteinfall produziert und auch ausgeschüttet. Das passiert in einer sehr kleinen, endokrinen Drüse im Zwischenhirn, nämlich der Zirbeldrüse.
Übrigens: Das Konzentrationsmaximum liegt ungefähr um Mitternacht vor!