



Bayer Vital GmbH
Unternehmenskommunikation
51366 Leverkusen
Deutschland
Tel. +49 214 30-1
www.bayer.com/media

Presse-Information

Neu: Lunalaif®

Millionen Deutsche schlafen schlecht, dabei kann guter Schlaf so einfach sein

- Besser schlafen, um erholt in den Tag zu starten
 - Lunalaif®, die individuelle Einschlafhilfe nach dem Vorbild der Natur: Melatonin, kombiniert mit ausgewählten pflanzlichen Inhaltsstoffen
-

Leverkusen, 20. Januar 2023 – Wer als ausgeschlafen bezeichnet wird, der hat einen wachen Verstand. Wenn wir über etwas schlafen müssen, erhoffen wir uns, durch den gewonnenen zeitlichen Abstand zur Sache oder die unterbewusste Verarbeitung in der Zwischenzeit z.B. bessere Entscheidungen treffen zu können. Schlaf ist deutlich mehr als ein biologischer Energiesparmodus.

Warum ist Schlaf so wichtig für uns?

Unserem Geist hilft er, Erlebtes zu verarbeiten, Erkenntnisse „abzulegen“ und neue Verknüpfungen zu erstellen und unserem Körper hilft er bei der Regeneration. Wer schlecht schläft, ist schneller gestresst. Betroffene leiden nicht selten unter Konzentrationsmangel und sind weniger leistungsfähig. Schlaf ist also lebenswichtig, um Energie aufzutanken und damit auch das Immunsystem zu stärken. Wir werden im Schlaf schlauer, die Muskeln wachsen und unsere Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, damit Organe, Immun- und Hormonsystem sich ungestört regenerieren können.

Der renommierte Schlafforscher Dr. Michael Feld, Frechen, spricht in diesem Zusammenhang gerne von „Human Recharging“, also der Aufladung unserer Körperakkus durch Schlaf. „Ein- und Durchschlafstörungen, Nacharbeit, Jetlag und viele weitere Ursachen für Tagesmüdigkeit und Erschöpfung nehmen immer mehr zu und

Schlaf wird zu einem immer größer werdenden Thema – mit erheblichen Konsequenzen für das Privatleben, den Beruf und vor allem die Gesundheit^a.

Wichtigstes Ziel sollte daher für jeden sein, dass man tief und erholsam schläft, um gesund, leistungsfähig und mental fit zu bleiben.

Darum schlafen nicht alle Menschen gut

Wer tagsüber müde, erschöpft, gereizt oder unkonzentriert ist, ist damit nicht allein. Millionen Deutsche schlafen schlecht. Manche wälzen sich stundenlang im Bett hin und her, bis sie endlich einschlafen. Andere wachen nachts immer wieder auf. Anschließend liegen sie wach. Auf einige Menschen trifft sogar beides zu. Was sie alle gemeinsam haben ist: morgens fühlen sie sich schlapp, gerädert – unausgeschlafen.

Laut einer repräsentativen Studie der Techniker Krankenkasse schläft jeder dritte Erwachsene nur mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht^b.

Unser modernes Leben mit Stress, zu vielen Stunden vor dem Bildschirm und zu wenig Zeit im Freien führt oft zu Schlafproblemen. Handys und Tablets zählen zu unseren unverzichtbaren Dauerbegleitern. Wir sind Tag und Nacht erreichbar und was an Informationen tagsüber nicht verarbeitet werden kann, tragen wir mit in die Nacht. Zudem geben diese Geräte ein sehr energiereiches Licht ab, das dafür sorgt, dass wir das Schlafhormon Melatonin nicht bilden können.

Melatonin: Das körpereigene Schlafhormon

Das Hormon Melatonin steuert zusammen mit dem Hormon Cortisol unsere innere Uhr. Während Cortisol wach macht, ist Melatonin für Müdigkeit und Schlaf verantwortlich. Melatonin wird in der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet. Wann und wieviel produziert wird, hängt maßgeblich vom Licht ab. Melden die Fotorezeptoren in der Netzhaut, dass es dunkler wird, kurbelt die Zirbeldrüse die Melatonin-Ausschüttung an.

Der Körper reagiert auf das Melatonin, indem er sich auf das Schlafen vorbereitet und herunterfährt. Die Körpertemperatur fällt, die Atmung wird langsamer, der Puls geht runter, der Blutdruck sinkt. Wir werden müde – und schlafen ein. Ein Mangel an Melatonin kann durch die zusätzliche Einnahme ausgeglichen werden und ein schnelleres Einschlafen ermöglichen.

Lunalaif® - schneller einschlafen, besser durchschlafen¹⁻⁵

Bei Lunalaif® handelt es sich um drei Nahrungsergänzungsmittel aus dem Hause Laif®, die nach individuellem Bedarf bei Ein- und/ oder Durchschlafproblemen eingesetzt werden können.

Lunalaif® kombiniert Melatonin¹ mit aufeinander abgestimmten pflanzlichen Inhaltsstoffen in hoher Konzentration: Baldrian³ ist seit alters her für seine entspannenden und schlaffördernden Effekte bekannt und trägt auch zur Aufrechterhaltung des Schlafs bei. Goldmohn² unterstützt durch seine entspannenden und beruhigenden Eigenschaften, ebenso wie Baldrian und Passionsblume⁴, die Schlafqualität.

Lunalaif® - besser schlafen, um erholt in den Tag zu starten

Mit der Neueinführung von Lunalaif® wird daher eine breite Produktpalette angeboten, welche verschiedene individuelle Bedürfnisse abdeckt:

- **Lunalaif® Guter Schlaf Kombi** bei isolierten Einschlafproblemen
Es enthält 1 mg Melatonin sowie Passionsblumenextrakt, um schneller in einen ruhigen Schlaf zu finden^{1,4}.
- **Lunalaif® Guter Schlaf Heißgetränk** zur Wiedererlangung der Schlafhygiene sowie bei Schluckbeschwerden
Mit 1 mg Melatonin trägt es zur Verkürzung der Einschlafzeit bei¹, denn die pflanzlichen Inhaltsstoffe wie Bitterorange, Silberlinde, Kamille, Pfefferminze und Salbei fördern die Entspannung⁵ und unterstützen das Einschlafritual.
- **Lunalaif® Guter Schlaf Kombi Depot** bei Ein- und Durchschlafstörungen
Die Kombination von 1,9 mg Melatonin mit Goldmohn und Baldrian fördert die Entspannung², verkürzt die Einschlafzeit¹ und hilft bei der Aufrechterhaltung des Schlafs³.

Lunalaif® Kombi-Depot soll sowohl das Ein- als auch das Durchschlafen unterstützen, da mit der besonderen Kombi-Depot-Technologie die Inhaltsstoffe teils schnell und teils verzögert freigesetzt werden. Die Tabletten enthalten 1,9 mg Melatonin – aufgeteilt in 1 mg Melatonin plus Goldmohn mit schneller Freisetzung für zügiges Einschlafen¹ und 0,9 mg Melatonin plus Baldrianextrakt mit verzögerter Freisetzung für das entspannte²

Durchschlafen³. Lunalaif® unterstützt somit den körpereigenen Einschlafmechanismus und erholsamen Schlaf nach dem Vorbild der Natur.

- 1: Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.
- 2: Goldmohn & Baldrian tragen zur Entspannung bei.
- 3: Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs bei.
- 4: Passionsblume unterstützt die Nachtruhe.
- 5: Bitterorangenblätter & Lindenblüten tragen zur Entspannung bei.

Quellen:

- a Feld, Michael (2018), *Dr. Felds große Schlafschule*, 1. Auflage, G&U München
- b *Schlaf gut, Deutschland, TK-Schlafstudie 2017*

Über Bayer

Bayer ist ein weltweit tätiges Unternehmen mit Kernkompetenzen auf den Life-Science-Gebieten Gesundheit und Ernährung. Mit seinen Produkten und Dienstleistungen will das Unternehmen Menschen nützen und die Umwelt schonen, indem es zur Lösung grundlegender Herausforderungen einer stetig wachsenden und alternden Weltbevölkerung beiträgt. Bayer verpflichtet sich dazu, mit seinen Geschäften einen wesentlichen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung zu leisten. Gleichzeitig will der Konzern seine Ertragskraft steigern sowie Werte durch Innovation und Wachstum schaffen. Die Marke Bayer steht weltweit für Vertrauen, Zuverlässigkeit und Qualität. Im Geschäftsjahr 2021 erzielte der Konzern mit rund 100.000 Beschäftigten einen Umsatz von 44,1 Milliarden Euro. Die Ausgaben für Forschung und Entwicklung beliefen sich bereinigt um Sondereinflüsse auf 5,3 Milliarden Euro. Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter www.bayer.com/de

Die Bayer Vital GmbH vertreibt die Arzneimittel der Divisionen Consumer Health und Pharmaceuticals in Deutschland. Mehr Informationen zur Bayer Vital GmbH finden Sie unter: www.gesundheit.bayer.de

Kontakt für Medien:

Erwin Filter, Tel. +49 175 3002838

E-Mail: erwin.filter@bayer.com

Folgen Sie uns auf Twitter: twitter.com/BayerDialog

ef

(2023-0014)

Zukunftsgerichtete Aussagen

Diese Presse-Information kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung von Bayer beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannte Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite www.bayer.com/de zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.