

Schlaf unterstützt das Immunsystem

13.03.2020, 09:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Snooze GmbH*

Presseagentur: *Weichselbaum PR*



Snooze, Natural Sleep Drink

Wissenschaftler bestätigen - Schlaf unterstützt unser Immunsystem

Ausreichend Schlaf ist für unser Immunsystem und die Abwehr von Krankheitserregern wichtig.

- Wissenschaftler der Universitäten Tübingen und Lübeck weisen nach, dass Schlaf unser Immunsystem stärkt

- Forscher der University of California in San Francisco bestätigen, dass sich die Schlafdauer auf das Erkältungsrisiko auswirkt

- Schlafforscher fanden heraus, dass regelmäßiges Ausschlafen die Lebenserwartung erhöhen kann

Schlaf stärkt unser Immunsystem

In einer aktuellen Studie konnten Wissenschaftler der Universitäten Tübingen und Lübeck nachweisen, dass bei Menschen zu wenig Schlaf die Funktion der sogenannten T-Zellen beeinträchtigt. Diese weißen Blutzellen sind für die Bekämpfung von Erregern zuständig. Die Studie wurde im Journal of Experimental Medicine veröffentlicht. Dabei überprüfte das Forscherteam insbesondere die Bindungsstärke der T-Zellen an das Molekül ICAM-1, welches ihnen ermöglicht, sich an andere Zellen anzuheften.

„T-Zellen zirkulieren ständig im Blutkreislauf und suchen nach Erregern. Die Anheftung an andere Zellen erlaubt ihnen dabei, im Körper zu wandern und beispielsweise an infizierte Zellen anzudocken, um sie anschließend zu beseitigen“, so Stoyan Dimitrov. Wie die Studie zeigt, war die Bindungsfähigkeit der T-Zellen bei den Probanden ohne Schlaf sichtlich reduziert.

In parallel laufenden Experimenten konnten die Forscher auch zeigen, dass bereits drei Stunden ohne Schlaf ausreichend sind, um die Funktion wichtiger Immunzellen zu reduzieren. „Schlaf unterstützt uns beim alltäglichen Kampf gegen Infektionen“, so Luciana Besedovsky.

Schlaf reduziert das Erkältungsrisiko

Auch die Forscher um Aric Prather von der University of California in San Francisco konnten aufzeigen, dass sich die Schlafdauer auf das Erkältungsrisiko von Menschen auswirkt. Das Resultat: Das Risiko, eine Erkältung zu bekommen, war bei Menschen, die unter sechs Stunden geschlafen hatten, viermal so hoch wie bei denjenigen, die sieben Stunden pro Nacht geschlafen hatten.

Regelmäßiges Ausschlafen kann die Lebenserwartung erhöhen

Schwedische Schlafforscher fanden zudem heraus, dass regelmäßiges Ausschlafen die Lebenserwartung erhöhen kann. Auch amerikanische Forscher kamen zu diesem Resultat, nachdem sie die Schlaf- und Gesundheitsdaten von knapp 44.000 Personen über 13 Jahre hinweg untersucht und ausgewertet haben. Torbjörn Åkerstedt, Neurowissenschaftler am schwedischen Karolinska-Institut und Studienleiter, erklärt: „Personen unter 65 Jahren, die dauerhaft weniger als fünf Stunden schlafen, haben ein um bis zu 52 % erhöhtes Sterberisiko.“

Erwachsene schlafen schlecht und zu wenig

„Derzeit leiden 30 Prozent der Erwachsenen an Einschlafstörungen. Von Einschlafstörungen sprechen wir, wenn man regelmäßig nachts länger als 30 Minuten zum Einschlafen braucht“, so Prof. Stefan Seidel vom Schlaflabor der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien/AKH Wien.

Die Mehrheit der Erwachsenen (51 Prozent) haben allerdings die sogenannte Durchschlafstörung, wenn man nachts grundlos aufwacht und sich länger herumwälzt.

Die Ursachen für Ein- und Durchschlafstörungen bei gesunden Erwachsenen sind ähnlich: Meistens ist es eine innere Unruhe, die uns nicht schlafen lässt. „Das bekannte Grübeln, Nicht-Runterkommen und Probleme wälzen sind die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen“, erklärt Seidel.

Pflanzliche Schlafhilfen verbessern die Schlafqualität auf unbedenkliche und natürliche Weise

„Der Vorteil von Einschlafhilfen auf pflanzlicher Basis ist, dass sie nervenschonend wirken bzw. die Regeneration unterstützen und so zu einer verbesserten Schlafqualität verhelfen. Bei richtiger Dosierung haben bestimmte pflanzliche Extrakte den Vorteil, dass sie weder bedeutende Nebenwirkungen haben, noch zu Gewöhnungseffekten führen“, so Umweltmediziner Hans-Peter Hutter von der Medizinischen Universität (MedUni) Wien.

„Snoooze, Natural Sleep Drink“ ist das erste natürliche Schlafgetränk aus wirksamen Kräutern

Snoooze enthält ausschließlich natürliche Kräuter, die in ihrer Kombination eine perfekte Ein- und Durchschlafhilfe bieten. Die Kombination aus Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn beruhigt und fördert den natürlichen Schlafrhythmus.

„Das Getränk Snoooze, Natural Sleep Drink verfügt durch eine standardisierte und hohe Menge an Baldrianextrakt und weiteren beruhigenden Kräutern über eine schlaffördernde Wirkung. Diese Wirkung entfaltet sich besonders gut bei regelmäßiger und mittel- langfristiger Anwendung vor dem Zubettgehen“, so Dr. Stefan Seidel, Institut für Schlaf-Wach-Forschung, Wien.

Snoooze regular oder strong in umweltfreundlichen Kartondosen UVP 2,95 EUR

Erhältlich bei: dm, ausgesuchte Rewe und Edekas, Globus, Real, Budni, Flughafen Frankfurt und München

www.snoooze.de

Pressekontakt Deutschland: pr@snoooze.at

Portrait

Die Snoooze Vertriebs GmbH ist ein Salzburger Unternehmen, das 2017 gegründet wurde. Der Eigentümer Hans P. Vriens (52) ist Functional Food Experte, der mit Snoooze weltweit das erste effektive Schlafgetränk entwickelt hat, das rein auf Kräutern basiert.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1080254/Schlaf-unterstuetzt-das-Immunsystem.html>