

Factsheet

Ein schlafunterstützendes Produkt aus Lattich, klinisch getestet

A.Vogel sieht im neuen Nahrungsergänzungsmittel, das unter anderem auf Lattich und Melisse beruht, grosses Potenzial. Das Unternehmen erforscht dessen Wirkung auf den Schlaf auch, um medizinische Weiterentwicklungen zu prüfen.

Das Unternehmen A.Vogel entwickelt und produziert pflanzliche Arzneimittel, Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel (NEM). Zu letzteren gehört das neu entwickelte Produkt aus *Lactuca sativa* und *Melissa officinalis*, welches noch dieses Jahr in verschiedenen Ländern auf den Markt kommt.

Die Heilkraft von *Lactuca sativa* ist historisch übermittelt: Der wilde Salat galt bereits in der Vergangenheit als beruhigendes Therapeutikum – schon die Griechen setzten es gegen Schlaflosigkeit ein. Dass Pflanzen sowohl als Nahrungsmittel als auch zur Heilung eingesetzt werden, ist nicht selten: Bekannt ist zum Beispiel die lindernde Wirkung von Gewürzen wie Salbei oder Rosmarin.

Die Forschungsabteilung von A.Vogel hat die Wirkung des neuen Produkts, das neben Lattich und Melisse auch die Aminosäure Tryptophan und den Mineralstoff Magnesium enthält, im Reagenzglas und am Menschen untersucht. Fünfzig gesunde Erwachsene, die angaben, schlecht zu schlafen, nahmen am Forschungsprojekt teil.

Verkabelt im Schlaflabor

Die Studie dauerte vierzehn Tage, wovon drei Tage ohne Intervention und elf Tage mit Einnahme des NEM abliefen. Das Forschungsteam verkabelte die Probandinnen und Probanden im Schlaflabor, um Hirnströme, Herzfrequenz und Sättigung des Blutsauerstoffs zu messen. Diese Werte geben Auskunft über das autonome Nervensystem, das den Körper auf Stress, aber auch auf die Rückkehr zur Entspannung vorbereitet. Schlafen durften die Testpersonen zu Hause, um eine möglichst natürliche Schlafsituation zu erreichen.

Ein multisensorisches Armband hielt wichtige Schlafdaten fest, etwa die Zeit bis zum Einschlafen, Schlaf-, Wachminuten oder die gesamte im Bett verbrachte Zeit. Ausserdem mussten die Untersuchten auch jeden Morgen Speichelproben abgeben, um den Cortisolspiegel, ein Kriterium für Stress, und den Melatoningehalt zu ermitteln. Letzteres Hormon ist wichtig für einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus. Ausserdem führten die Testerinnen und Tester ein Schlaftagebuch und hatten Fragen zu beantworten, zum Beispiel wie lang es dauerte, bis sie einschliefen, wie oft sie in der Nacht aufwachten oder wie erholt sie sich am Morgen fühlten. Geprüft wurde auch die Konzentrationsfähigkeit der ProbandInnen.

Schlafprobleme sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Schläft man chronisch zu wenig, wirkt sich das negativ auf die physische und psychische Gesundheit aus. Es leiden nicht nur Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, sondern Schlafmangel kann auch Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Adipositas oder Depressionen begünstigen.

A.Vogel AG

Grünaustrasse 4 • CH-9325 Roggwil
Telefon +41 (0)71 454 61 61
info@avogel.ch • www.avogel.ch



Studienergebnisse: Restriktive Kommunikation

Die Kommunikation von Studienergebnissen ist hierzulande restriktiv geregelt. Sie erfolgt gegenüber Fachpersonen und in wissenschaftlichen Publikationsorganen. Im Ausland unterscheiden sich die Bestimmungen dazu und gehen weniger weit. In Frankreich darf zum Beispiel die Melisse als Mittel für einen «guten Schlaf» beworben werden.

Weitere Informationen zur A.Vogel AG: www.avogel-company.ch

Presseauskünfte:

Clemens Umbricht
A.Vogel AG
Public Relations
Tel. direkt 071/335 66 80
c.umbricht@verlag-avogel.ch