
Das neue SymbioLact® Pro Schlaf: Milchsäurebakterien und Melatonin* helfen, abends besser einzuschlafen

Seit April bietet die SymbioPharm GmbH ein neuartiges Nahrungsergänzungsmittel an, das den ausgewählten Bakterienstamm *Lactobacillus plantarum* DR7, 1 mg Melatonin und 1,4 mg Vitamin B6 in einer Kapsel kombiniert. Kurz vor dem Schlafengehen eingenommen, hilft es, die Einschlafzeit zu verkürzen*.

Viele Menschen sind gestresst und können abends nicht abschalten. Das Gedankenkarussell dreht sich und erschwert das Ein- und Durchschlafen. Hier kann das neue Nahrungsergänzungsmittel SymbioLact® Pro Schlaf helfen: Eine Kapsel – kurz vor dem Schlafengehen eingenommen – unterstützt dabei, zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen.

Psychisches Wohlbefinden verbessert

Der ausgewählte Bakterienstamm *Lactobacillus plantarum* DR7 hat in einer klinischen Studie¹ seine positive Wirkung auf die Darm-Hirn-Achse gezeigt: Die Bakterien fördern nachweislich die Produktion des „Glückshormons“ und Nervenbotenstoffs Serotonin und reduzieren die Menge des Stresshormons Cortisol. Deshalb werden sie Präzisions-Probiotikum genannt.

Die 12-wöchige Einnahme von *Lactobacillus plantarum* DR7 reduzierte deutlich Angst- und Stress-Symptome. Dadurch verringerte sich das Gefühl von Nervosität – und die Fähigkeit, sich zu entspannen, verbesserte sich. Das Präzisions-Probiotikum verhilft so zu einer besseren Schlafqualität. Außerdem verbesserten sich kognitive Funktion und Gedächtnisleistung durch die Einnahme von *Lactobacillus plantarum* DR7.¹

Auch das enthaltene Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zur normalen psychischen Funktion bei. Außerdem ist Vitamin B6 für die Umwandlung der Aminosäure Tryptophan in das Glückshormon Serotonin notwendig.

Melatonin entsteht aus Serotonin

Das Schlafhormon Melatonin bildet der Körper abends, wenn es dunkel wird. Ausgangsstoff ist Serotonin. Durch künstliche Lichtquellen, im Alter und durch anhaltenden Stress lässt die Melatoninproduktion allerdings nach. Dadurch können viele Menschen schlecht einschlafen.

Ein- und Durchschlafprobleme vermindern die Leistungsfähigkeit, erhöhen die Infektanfälligkeit und begünstigen die Entstehung psychischer Probleme. Hier kann eine Melatonin-Einnahme helfen, die Einschlafzeit zu verkürzen.*

Stressabbau gegen Schlafprobleme

Für Ein- und Durchschlafprobleme gibt es viele Ursachen wie beispielsweise die Einnahme bestimmter Medikamente oder ein übermäßiger Genuss Koffein-haltiger Getränke. Vor allem anhaltender Stress bereitet vielen Menschen Schlafprobleme. Hier können verschiedene Maßnahmen Unterstützung bieten:

- Regelmäßige Bewegung und Sport (nicht zu spät am Abend) helfen, Stress abzubauen.
- Entspannungsübungen unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen.
- Ein Aufenthalt tagsüber im Freien hilft, den Tag-Nacht-Rhythmus zu regulieren.
- Ein Spaziergang in der Natur kann ebenfalls Stress vermindern.
- Die Einnahme der cleveren Kombination aus *Lactobacillus plantarum* DR7, Melatonin und Vitamin B6 kann die normale Funktion der Psyche und des Nervensystems unterstützen.

Einfach einzunehmen

SymbioLact® Pro Schlaf ist in Kapseln verpackt und lässt sich daher leicht einnehmen. Die empfohlene Verzehrmenge beträgt 1 Kapsel täglich – kurz vor dem Schlafengehen. Die Kapseln sind resistent gegen Magensäure und erreichen unbeschadet den Darm.

Fazit:

SymbioLact® Pro Schlaf ist die clevere Kombination zur Stressreduktion und für einen erholsamen Schlaf.



Bildunterschrift:

Das Präzisions-Probiotikum SymbioLact® Pro Schlaf – mit Milchsäurebakterien und Melatonin – verkürzt die Einschlafzeit. © SymbioPharm GmbH

[Bilddownload](#)

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

1) Chong et al. Lactobacillus plantarum DR7 alleviates stress and anxiety in adults: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. 2019. Benef Microbes. 10(4): 355-373.

Über die SymbioPharm

Die SymbioPharm GmbH ist Wegbereiter in der Mikrobiom-Forschung und wissenschaftlicher Probiotika – seit 1954.

Unsere Mission ist, mit Hilfe von probiotischen Bakterien Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen. Deshalb erforschen wir das menschliche Mikrobiom und entwickeln revolutionäre mikrobiologische Therapieansätze für Darmgesundheit, Atemwegsgesundheit und Immunsystem. Dabei setzen wir auf die biologische Wirkung natürlicher Darmbakterien, um die Gesundheit unserer Anwender zu fördern.

Modernste Verfahren in unserem Biotech-Labor ermöglichen es uns, innovative pharmazeutische Produkte zu entwickeln, wie Symbioflor® – das erste probiotische Arzneimittel Deutschlands, das bereits seit 1954 auf dem Markt ist.

Die SymbioPharm GmbH profitiert durch die einzigartige Verbindung von moderner Mikrobiom-Diagnostik und Produktentwicklung in der eigenen Unternehmensgruppe sowie der eigenen Produktion am Standort Deutschland. Wir arbeiten mit höchsten Qualitätsansprüchen und entwickeln stets neue Produkte für Prophylaxe und Therapie.

Wir gestalten aktiv die Zukunft der probiotischen Medizin.

Schon heute haben wir – neben unseren erfolgreichen Arzneimitteln – auch ein breites Sortiment von über 20 mikrobiologischen Nahrungsergänzungsmitteln. Unsere wissenschaftlich innovativen Produkte sind durch internationale Vertriebspartnerschaften bereits in 16 Ländern präsent und können weltweit bezogen werden.

Unsere Vision ist erfolgreich und findet Anklang! Täglich werden weltweit rund 2,5 Millionen Tropfen unserer Symbioflor-Produkte eingenommen und tausende unserer pro- und prebiotischen Produkte für Gesundheit und Leistungsfähigkeit angewandt.

Natürlich gesund durch ein gesundes Mikrobiom, denn die Gesundheit von morgen liegt in der Probiotik von heute.

Pressekontakt:

SymbioPharm GmbH
Angelika Hecht
Public Relations
Tel.: +49 (0)2772 981-350
eMail: angelika.hecht@symbio.de

Folgen Sie der SymbioPharm GmbH auf Facebook (facebook.com/SymbioPharm) und LinkedIn (linkedin.com/SymbioPharm GmbH).