

# Guter Schlaf gegen Krankheiten

Die Nachtruhe kann auch die Qualität der Sehleistung erhalten

**BRANDENBURG.** Schlaf beeinflusst mehr als Konzentration und Leistungsfähigkeit: Auch die Augen reagieren sensibel auf unruhige Nächte. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass sowohl die Dauer als auch die Qualität des Schlafs mit der Sehleistung sowie häufigen altersabhängigen Augenerkrankungen zusammenhängen.

Besonders ungünstig wirken sich dauerhaft zu kurze oder stark gestörte Nächte aus, führt die Stiftung Auge aus und informiert, welche Leiden mangelnder und weniger gut organisierter Schlaf auslösen kann. Während der nächtlichen Ruhephasen liefern im Auge wichtige biologische Prozesse ab, so die Stiftung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, die sich zum Ziel gesetzt hat, schwere Sehbeeinträchtigungen und vermeidbare Erblindungen zu bekämpfen. Der Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst unter anderem die Versorgung der Netzhaut, die Befeuchtung der Augenoberfläche und die Regulation des Augeninnendrucks. Besonders aktiv ist das Auge demnach während des sogenannten REM-Schlafs, der Phase intensiven Träumens.

Forschungsarbeiten geben Hinweise darauf, dass die ruckartigen Augenbewegungen in dieser Phase helfen könnten, Stoffwechselprodukte aus der Netzhaut abzutransportieren, und so die Funktionsfähigkeit lichtempfindlicher Zellen fördern.

**Ein guter Schlaf kann Augenerkrankungen vorbeugen.**

Foto: Adobe Stock/  
DimaBerlin

„Schlaf ist für das Auge keine Pause, sondern eine aktive Erholungsphase“, so Frank G. Holz, der Vorsitzende der Stiftung Auge und Experte für Netzhauterkrankungen. Werden diese nächtlichen Regenerationsprozesse gestört, könne das Folgen für die Augengesundheit haben.

**NÄCHTLICHE RUHEPHASEN SIND WICHTIG FÜR DIE REGENERATION**

Eine zu geringe Schlafdauer beziehungsweise eine schlechte Schlafqualität stehen demnach eng in Verbindung mit der Entstehung verschiedener Gesundheitsprobleme – denn die nächtlichen Ruhephasen sind essenziell für die körperliche und geistige Regeneration. „Ein stark gestörter Schlafrhythmus kann beispielsweise Stoffwechselprozesse wie den Glukosestoffwechsel stören, wodurch die Anfälligkeit für Diabetes mellitus erhöht wird“, erklärt Stiftungssprecher Gerd Geerling. Das wiederum begünstigt Augenerkrankungen, wie etwa die „diabetische Retinopathie“.

Weitere bevölkerungs-basierte Analysen zeigen laut Stiftung zudem, dass ungünstige Schlafmuster insgesamt mit einem erhöhten Risiko für altersabhängige Augenerkrankungen wie dem Grau-



en Star, Glaukom oder diabetischen Netzhautschäden verbunden sind. Forschenden zufolge waren demnach rund sieben Stunden Schlaf pro Nacht mit dem geringsten Erkrankungsrisiko verbunden. Es sind aber weitere Studien notwendig, um die Zusammenhänge und möglichen Mechanismen genauer zu erklären.

Schlaf ist indes ein Faktor, den viele Menschen selbst beeinflussen können. Feste Zubettgehzeiten, eine ausreichend lange Nachtruhe und das frühzeitige Abklären von Schlafproblemen könnten dazu beitragen, die Augen zu entlasten, so die Stiftung. Besonders für ältere Menschen und für Personen mit Diabetes mellitus gewinnt dieser Zusammenhang an Bedeutung, da altersabhängige Augenerkrankungen in diesen Gruppen häufiger auftreten. „Guter Schlaf ersetzt keine augenärztliche Vorsorge“, betont der Stiftungsvorsitzende Franz G. Holz. Er könne „aber ein wichtiger Baustein sein, um die Sehleistung bestmöglich zu unterstützen“. *gd*

Gesundheit

ANZEIGE

## Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1\* Kollagenpulver aus der Apotheke

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – auch hierzulande setzen Millionen auf das Schönheitsprotein, darunter Supermodel Eva Padberg. Denn: Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus und es wachsen mehr Haare nach.“

Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: Die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, welches der Körper optimal verwerten kann.



enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>1</sup> Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.<sup>2</sup>

**Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit**

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

**Die Nr. 1\* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide**

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. Er verwendet für sein Kollagen-

pulver ausschließlich hochreines Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP  
Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)

**Das NR. 1\* Kollagenpulver in Apotheken**

**Reinstes Kollagen in Apothekenqualität**

Online Shop:  
[www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de)

**JETZT NEU**

**Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET  
perfekt zum Kennenlernen!**

Jetzt  
**30%**  
Preisvorteil  
sichern

Freuen Sie sich auf zwei Dosen **pureSGP Kollagen Peptide** (à 300g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche!

Sie profitieren von einem **Preisvorteil von insgesamt 30%**. Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter [www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de) bestellen!

Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!