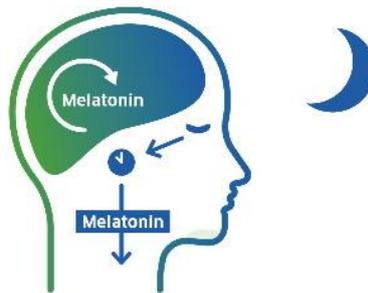


## FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar

„Die Bedeutung von Schlaf und Erholung in der heutigen Zeit“

von Mittwoch, 23.10.2024



### Frage 1:

Warum ist in den Tabletten noch Tryptophan enthalten?

### Antwort:

Die Protina Pharm. GmbH möchte dem Körper die grundlegenden Bausteine wie bei der eigenen Melatoninsynthese zur Verfügung stellen, deshalb ist in den Depot-Tabletten Tryptophan enthalten. Aufgrund des unangenehmen Geschmacks von Tryptophan ist dies im Direktgranulat nicht möglich.



### Frage 2:

Warum schlafe ich so gut vor dem Fernseher ein und liege dann wach im Bett?

### Antwort:

Es empfiehlt sich, wenn möglich, gar nicht erst auf der Couch vor dem Fernseher einzuschlafen. Sobald man merkt, dass man müde wird, ist es empfehlenswert, ins Bett zu gehen. Sollte man dennoch vor dem Fernseher einschlafen, ist es ratsam, die Nacht komplett auf der Couch zu verbringen, sofern diese bequem ist.

**Frage 3:**

Wie lange kann man denn Melatonin einnehmen? Es handelt sich ja um ein Hormon...

**Antwort:**

Bei der Einnahme von *Magnesium-Diasporal® Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen* entsteht kein Gewöhnungseffekt und keine Abhängigkeit. Dennoch sollte die Einnahme nicht länger als 12 Wochen betragen. Für den Fall, dass sich die Beschwerden nicht bessern, ist diesbezüglich Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert, da auch andere Ursachen für die Schlafprobleme verantwortlich sein können.

**Frage 4:**

Verursachen die Depot-Tabletten auch Durchfall bei empfindlichen Patienten?

**Antwort:**

Durchfall ist eine bekannte mögliche Nebenwirkung bei der Einnahme von hochdosiertem Magnesium. Da bei den Depot-Tabletten die Freisetzung über mehrere Stunden erfolgt, sollte auch bei empfindlichen Personen eine Einnahme gut möglich sein.



**Frage 5:**

Gibt es Wechselwirkungen zu beachten?

**Antwort:**

*Magnesium-Diasporal® pro Depot Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen* und *Magnesium-Diasporal® Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen direkt* gehören zu den Nahrungsergänzungsmitteln. Wechselwirkungen werden nur bei Arzneimitteln angegeben. Es sollte immer vorab kontrolliert werden, falls zusätzlich Medikamente eingenommen werden. Da es zum Teil Einschränkungen bei der Einnahme mit verschiedenen Arzneimitteln gibt, befindet sich der Hinweis "Personen, die Medikamente einnehmen, sollten vor dem Verzehr ärztlichen Rat einholen" auf jeder Packung.

**Frage 6:**

Ist Melatonin für die Daueranwendung geeignet?

**Antwort:**

**Ohne ärztliche Rücksprache, sollte die Einnahme nicht länger als 12 Wochen betragen!**

**Frage 7:**

Bindet sich Magnesium ähnlich an Arzneistoffe wie Calcium?

**Antwort:**

Pauschal kann man nicht sagen, dass Magnesium an Arzneistoffe bindet. Allerdings bestehen für manche Arzneimittel Wechselwirkungen mit zweiwertigen Ionen, wie Calcium und Magnesium (z. B. Tetrazykline). Im Beipackzettel des Arzneimittels wird auf solche Wechselwirkungen hingewiesen und im gegebenen Fall wird empfohlen, dieses in einem zeitlichen Abstand von 2 Stunden bei einer zusätzlichen Einnahme von Magnesium oder calciumreichen Lebensmitteln (Milchprodukte) einzunehmen.

### Frage 8:

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Schlaf und dem Insulinstatus?  
Beeinflusst Schlaf Diabetes?

### Antwort:

In kontrollierten Studien konnte dieser Zusammenhang bestätigt werden. Hier zeigte sich, dass ein kurzer oder gestörter Nachtschlaf den Stoffwechsel direkt durcheinanderbringen kann. Dies zeigen unter anderem Studien von Schmid und seinen Lübecker Kollegen. Für seine Untersuchungen hatte das Team die Blutparameter von 15 gesunden, normalgewichtigen Männern über mehrere Tage untersucht. Zwei Nächte lang schliefen die Probanden weniger als 4,5 Stunden, in zwei weiteren Nächten betrug die Schlafdauer jeweils mehr als acht Stunden. Die langen Nächte galten als Kontrolle. Morgens nach dem Aufstehen um jeweils 7 Uhr und dann regelmäßig über den Tag verteilt wurden die Blutwerte gemessen. Während die Blutparameter sich vor dem Frühstück nicht unterschieden, waren die Auswirkungen des Schlafmangels auf den Glucosestoffwechsel nach dem Frühstück messbar: Sowohl der Insulin- als auch der Blutzuckerspiegel waren bei Schlafrestriktion stark erhöht, berichten die Forscher im Fachjournal »Sleep« (Band 34(3), Seiten 371 bis 377). Dies deutet auf eine verminderte Insulinsensitivität hin. »Das Insulinsignal ist da, sogar stärker als nach normalem Nachtschlaf, es reicht aber nicht aus, um den Blutzuckerspiegel in den Griff zu bekommen«, sagte Schmid. Diese Konstellation entspreche einem Prädiabetes. Über diese kurzen Zeiträume der Studie sind die metabolischen Veränderungen reversibel. Man weiß nicht, wie lange sich der Körper gegen die Auswirkungen von Schlafmangel wehren kann und wann sich die Veränderungen im Stoffwechsel chronifizieren. Die genauen Mechanismen und die langfristige Auswirkung von Schlafstörungen auf den Metabolismus sind Gegenstand der aktuellen Forschung.

Noch interessant zu wissen: Das Gleichgewicht von Hunger regulierenden Hormonen verschiebt sich. Folge ist ein vermehrter Appetit. Es kommt im limbischen System des Gehirns zudem zu einer Aktivitätsänderung der Belohnungszentren. „Menschen mit Schlafmangel greifen dann gerne zu energiedichten Lebensmitteln wie Chips oder Schokoladenriegeln“ (Prof Schmid aus Lübeck): „Auf Karotten oder andere gesunde Nahrungsmittel haben sie dagegen keine Lust.“ Nicht ausgeschlafene Menschen essen gerne und sie essen viel. Die Studien zeigen, dass Schlafmangel Hunger, Appetit und letztlich auch die Nahrungsaufnahme steigern kann.

**Frage 9:**

Gibt es Kontraindikationen für die Anwendung?

**Antwort:**

Ja, aus diesem Grund ist der Hinweis zur Einnahme mit anderen Medikamenten auf der Packung angegeben. Zudem wird eine Einnahme für Kinder und Jugendliche sowie schwangeren und stillenden Frauen nicht empfohlen. Der gleichzeitige Konsum von Nikotin und/oder Alkohol kann die Wirkung von Melatonin beeinflussen.

**Frage 10:**

Gibt es Nebenwirkungen, wenn Melatonin langfristig eingenommen wird und wie viel Milligramm Melatonin sind unbedenklich?

**Antwort:**

Nebenwirkungen von Melatonin treten auch in höheren Dosierungen selten auf, da Melatonin schnell im Körper abgebaut wird. Die häufigste Nebenwirkung, die in Studien auftrat, war eine erhöhte Müdigkeit am darauffolgenden Tag. Dies betraf etwa 1,66 % der Studienteilnehmer. Um dies zu vermeiden, ist ein angemessener Zeitpunkt der Verabreichung 30 – 60 Minuten vor dem Schlafengehen wichtig. Sollte es nach überprüfter eigener Schlafhygiene (regelmäßige Schlafenszeiten, abgedunkelter Raum, keine störende Geräuschkulisse, kein blaues Licht von Handy oder TV) und einer Einnahme von Melatonin nach 12 Wochen nicht zu einer Besserung kommen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, um eine andere Grunderkrankung, die die Schlafproblematik verursachen kann, auszuschließen oder um eine tiefere Diagnostik der Schlafproblematik durchzuführen

**Frage 11:**

Wirkt schon die erste Einnahme von Melatonin?

**Antwort:**

Ja. Bei Menschen, die auf Melatonin reagieren, kann die Wirkung schon bei der ersten Einnahme einsetzen.

**Frage 12:**

Kann die Einnahme mahlzeitenunabhängig erfolgen?

**Antwort:**

Die Einnahme kann unabhängig von den Mahlzeiten erfolgen. Wir empfehlen, die Depot-Tablette oder den Direktstick 30 – 60 Minuten vor dem Zubettgehen einzunehmen und danach mindestens 6 Stunden Bettruhe einzuhalten.



**Frage 13:**

Enthält Magnesium-Diasporal® pro Depot Muskeln die gleichen 3 Magnesiumverbindungen wie Magnesium-Diasporal® pro Depot Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen?

**Antwort:**

Ja, in allen Magnesium-Diasporal® pro Depot Produkten sind dieselben Magnesiumverbindungen enthalten.



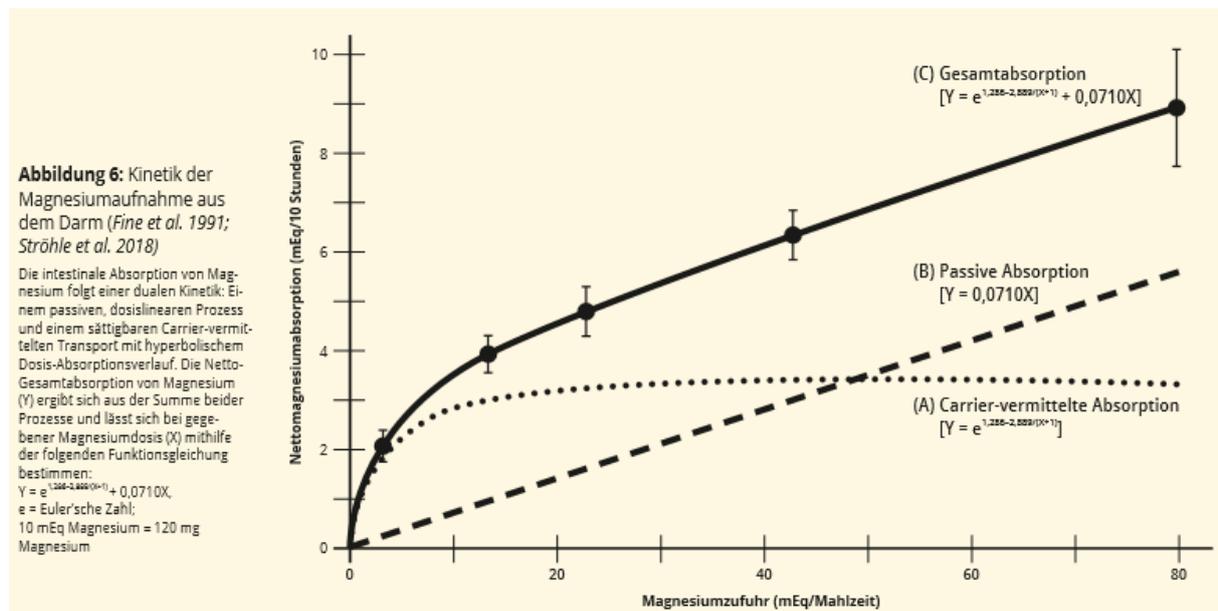
**Frage 14:**

Wie wird Magnesium absorbiert? Welche Transportwege gibt es?

**Antwort:**

Man unterscheidet bei der Absorption von Magnesium zwei Transportwege: den *parazellulären* und den *transzellulären* Mechanismus.

Der parazelluläre Transportweg ist nicht-sättigbar und verläuft linear zur Magnesiumzufuhr (siehe Grafik). Der transzelluläre Transportweg über den sättigbaren Ionenkanal TRPM6/7 verläuft bis zu einer Einmaldosis von 120 mg sehr effektiv, erlangt aber bei 145 mg seine maximale Transportkapazität. Die Gesamtabsorption von Magnesium resultiert aus beiden Transportprozessen: Mit steigender Zufuhr nimmt die absolut absorbierte Menge an Magnesium zu, die Absorptionsrate (fraktionale Absorption) fällt aber ab. Menschen, die sensibel auf hohe Einmaldosen Magnesium mit gastrointestinalen Beschwerden reagieren, empfiehlt man, die Dosis über den Tag verteilt einzunehmen.



<sup>1</sup> Unterstützt schneller einzuschlafen\*, um erholt aufzuwachen.

\*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen werden.

*Hinweis: Fragen wurden von den Teilnehmenden des WebSeminars gestellt. Beantwortet wurden diese von der Referentin Dr. Julia Clavel, Medical Affairs Managerin bei Protina Pharm. GmbH.*