

Wechseljahre und Schlaf



ankubero® night

Zur diätetischen Behandlung von Wechseljahresbeschwerden und Schlafstörungen

Diätetisches Lebensmittel mit Vitaminen, Aminosäuren und wertvollem Pflanzenextrakt. ANKUBERO night enthält besondere Inhaltsstoffe für die Frau:

- Vitamine und Aminosäuren sind wichtig für den erholsamen Schlaf
- Gute Verträglichkeit (Laktose- und glutenfrei)
- Rein natürlich

Zusammensetzung 1 Kapsel RDA%* pro100g enthält

Pflanzenextrakt

Passionsblumen-Extrakt (25:1)	25 mg	**	4,1 g
davon Flavonoide (4%)	1 mg	**	0,1 g

Makronährstoffe

L-Glutamin	150 mg	**	24,6 g
Glycin	100 mg	**	16,4 g
Cholin	45 mg	**	7,3 g
Taurin	25 mg	**	4,1 g

Mikronährstoffe

Thiamin	7,5 mg	681	1,2 g
Folsäure	25 µg	13	4,0 mg
Vitamin B12	5 µg	200	0,8 mg

Nährstoffangaben

Brennwert (kJ)	7,8	–	1273,9
Brennwert (kcal)	1,9	–	305,8
BE	< 0,1	–	1,4
Protein	0,3 g	–	54,7 g
Kohlenhydrate	< 0,1 g	–	14 g
Fett	0,0 g	–	0,0 g
Ballaststoffe	0,1 g	–	15,3 g

* RDA Recommended Dietary Allowance (empfohlene Tagesdosis gem. Nährwertkennzeichnungsverordnung)

** noch keine Empfehlungen vorhanden

Die Nährwertberechnung entspricht der EU-Richtlinie 2008/100/EG, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr nach D_A_CH und entspricht der Nährstoffdichte (µg/MJ) für überwiegend sitzende Tätigkeit (PAL-Wert 1,4).

Verzehrempfehlung: Die Tagesportion von täglich 2 Kapseln bitte abends eine halbe Stunde vor dem Schlafen, unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Für eine zuverlässige Wirkung sollten die ANKUBERO night Kapseln über mindestens 3 Monatszyklen eingenommen werden.

Packungsgrößen und Darreichungsformen
Eine Packung enthält 60 Kapseln bzw. 120 Kapseln.

Die unverbindlichen empfohlenen Preise (Apothekenabgabepreise):

ANKUBERO® night mit 60 Kapseln
(PZN 6140009)

ANKUBERO® night mit 120 Kapseln
(PZN 6139992)

Zutaten: L-Glutamin, Cholinhydrogentartrat, Glycin, Maisstärke (Füllstoff), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Passionsblumen-Extrakt aus der Blüte, davon 4% Flavonoide, Taurin, Cyanocobalamin, Thiaminmononitrat, Folsäure

Vertrieb Österreich
ANKUBERO GmbH · Niederlassung Österreich
Nordstraße 1 · 5301 Eugendorf · Österreich

Mitvertrieb Deutschland
ANKUBERO GmbH · Pharm. Vertrieb
Neusser Landstraße 2 · 50735 Köln

Telefon: 0221.70211854 · Telefax: 0221.20043529
www.ankubero-online.de · E-Mail: info@ankubero.de

Erzeugt in Österreich · Melasan, Eugendorf

Makro- und Mikronährstoffe

Für mehr Schlaf und innere Ausgeglichenheit

Ein Defizit an Neurohormonen kann für eine steigende Zahl gesundheitlicher Beeinträchtigungen während der Wechseljahre verantwortlich sein, bei denen das natürliche Verhältnis zwischen anregender und dämpfender Neurotransmitteraktivität abhanden gekommen ist. Bei einem Ungleichgewicht des Neurotransmitterstoffwechsels mit entsprechenden Symptomen wie Unruhezuständen, Erschöpfung, leichten depressiven Verstimmungen durch Schlafstörungen, hat sich gezeigt, dass eine Zufuhr der dämpfenden Makronährstoffe z.B. Glycin, Taurin und L-Glutamin mit gleichzeitiger Gabe von Folsäure und B-Vitaminen zu einer positiven Verbesserung der Beschwerden führen kann.

Passionsblumen-Extrakt kann Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen und zu kurze Schlafdauer lindern. Ein Schlafmangel schlägt sich auf die Stimmung nieder und zeigt erhöhte Reizbarkeit, generelle Müdigkeit, meist auch Ruhe- und Rastlosigkeit. Schlaflosigkeit, Ruhe- und Rastlosigkeit können mit GABA-Rezeptor-Agonisten und anderen Sedativa behandelt werden. Eine Reihe von Pflanzenextrakten greift ebenfalls am GABA-Rezeptor an (darunter Passiflora incarnata). Diese Pflanzen mit ätherischen Ölen können als leicht spasmolytisch wirkende Drogen angesehen werden, die Nervosität und Unruhezustände lindern.

Flavonoide sind in höheren Pflanzen die mengenmäßig am häufigsten auftretenden sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Flavonoide wirken beispielsweise antioxidativ. Sie schützen Blutfette vor Oxidation und können somit das Venenrisiko verringern. Die positive Effekte der Flavonoide können sich auch auf das Wohlbefinden in den Wechseljahren auswirken.

Taurin zählt zu den inhibitorischen (dämpfenden) Aminosäuren. Im Zentralnervensystem (ZNS) unterstützt Taurin die hemmenden Signale von Gamma-Aminobuttersäure (GABA) und Glycin. Zudem senkt Taurin die Wirksamkeit der stimulatorischen Aminosäure am Glutamat-Rezeptor bei Stress und Angstzuständen und entfaltet so seine anxiolytische Wirkung.

L-Glutamin ist eine Aminosäure, die eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat. Im Unterschied zu Glutaminsäure wird Glutamin vom Gehirn ohne Schwierigkeit aufgenommen und in Gamma-Aminobuttersäure (GABA) umgewandelt. GABA ist eine wichtige Substanz, die eine beruhigende, besänftigende Wirkung auf die Nervenbahnen hat. Deshalb kann durch die Zufuhr von Glutamin bei Reizbarkeit, Nervosität, Ängstlichkeit und Schlaflosigkeit hilfreich sein. Viele proteinhaltige Lebensmittel sind reich an Glutaminsäure, aber Glutamin und GABA sind in der Nahrung nur in Spuren enthalten.

Glycin ist ein wichtiger, dämpfender Neurotransmitter im Gehirn. Glycin besitzt eine beruhigende, angstlösende Wirkung und kann hyperaktive Nervenaktivität dämpfen. Glycin bringt eine günstige Beeinflussung von Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit mit. Glycin kann zur Verbesserung von Ein- und Durchschlafstörungen führen.

Cholin wird in den Nerven und im Gehirn zu Acetylcholin umgewandelt. Acetylcholin ist einer der Hauptneurotransmitter, der Emotionen und Verhalten im Gehirn steuert. Ursachen einer Störung des Cholin-Haushalts, kann ein Mangel an Vitaminen sein. Niedrige Folsäure- oder Vitamin-B12-Zufuhr erhöhen den Bedarf an Cholin beträchtlich.

Thiamin (Vitamin B1) befindet sich in den Zellwänden der Nervenstränge und nimmt so an der Übermittlung von Nervenimpulsen ans Gehirn und die peripheren Nervenzellen teil. Es ist außerdem von großer Bedeutung für die erfolgreiche biochemische Umsetzung von wichtigen Neurotransmittern, einschließlich Acetylcholin und Serotonin. Schon ein geringer Thiaminmangel, bedingt durch einen Folsäuremangel, kann zu Reizbarkeit, Depressionen, Schwäche und Schlaflosigkeit führen. Eine Zufuhr von Thiamin kann bei Müdigkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Nervosität und depressiven Verstimmungen nützlich sein.

Die Vitamine des Vitamin B-Komplexes sind wichtig für das Nervensystem. Die Vitamin B-Komplexe haben einen positiven Einfluss auf die Stress-Hormon-Achse und unterstützen die körperliche sowie die psychische Gesunderhaltung, in dem sie die Bildung der Neurotransmitter (z. B. Noradrenalin) als Co-Faktoren ernährungsphysiologisch positiv gestalten. Gerade in schwierigen Lebenssituationen spielen die Stresshormone eine entscheidende Rolle für die geistige Leistung und seelische Stabilität.

Bei einer unausgewogenen Ernährung und andauerndem Stress ist eine Versorgung mit Folsäure nicht immer gewährleistet. Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche. Der Gehalt an Folsäure ist speziell für den Bedarf der Altersgruppe 25 bis 65 Jahre abgestimmt.