

## Pressemitteilung

### Guter Schlaf als Basis gegen Übergewicht

**Studien haben gezeigt, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Übergewicht und Schlafmangel existiert. Menschen, die ständig übermüdet sind, essen nicht nur mehr, sondern verlieren auch nach und nach ihr gesundes Sättigungsgefühl. Ein erster Schritt gegen Fettpölsterchen ist also ein erholsamer Schlaf. Wer nachts besser schlafen und tagsüber zur Ruhe kommen möchte, sollte auf das „perfekte Duo“ von Hevert zurückgreifen. Denn die Kombination der Präparate Calmvalera und CalmNight Hevert Melatonin Spray kann dabei helfen, (Ein)Schlafprobleme zu reduzieren und so indirekt dazu beitragen, ein gesundes Essverhalten beizubehalten.**

Laut RKI sind in Deutschland zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen übergewichtig, knapp ein Viertel der Gesamtbevölkerung ist sogar stark adipös<sup>1</sup>. Gründe dafür gibt es einige. Neben einem ungünstigen Ernährungsverhalten und zu wenig Bewegung zählt unter anderem auch Schlafmangel zu den Hauptursachen. Warum ist das so?

Schlaf ist essentiell für die Regeneration von Körper und Geist. Unter Ein- und Durchschlafproblemen leidet allerdings mittlerweile jede(r) Dritte, besonders seit der Corona-Pandemie mit steigender Tendenz<sup>1</sup>. Bereits 2011 haben Forschende den Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Übergewicht nachweisen können<sup>2</sup>. Es konnte gezeigt werden, dass durch zu wenig Schlaf der Leptinspiegel im Blut sinkt. Leptin ist ein Hormon, das im Fettgewebe produziert wird und das an der Steuerung des Sättigungsgefühls beteiligt ist. Bei zu niedrigem Leptinspiegel wird an den Körper das – in dieser Situation falsche – Signal „Hunger“ gesendet. Die Betroffenen essen, obwohl gar kein Energiebedarf existiert. Gleichzeitig wird bei Müdigkeit das Hormon Ghrelin verstärkt gebildet, das appetitanregend wirkt. Gerät das Gleichgewicht von Ghrelin und Leptin durcheinander, funktioniert ein gesundes Essverhalten nicht mehr.

Parallel konnte bei übermüdeten Menschen festgestellt werden, dass der Schlafmangel in den Muskelzellen zu einem Rückgang der Glykolyse führt. Statt auf Glukose griffen die Muskelzellen vermehrt auf Proteine für ihre Energieversorgung zurück. Die dennoch weiterhin über das Blut gelieferte Glucose, die für die Muskeln gedacht ist, aber durch die Fehlsteuerung der Glykolyse nicht verwertet wird, wird alternativ zum Aufbau von Fettreserven in den Fettzellen genutzt.

#### **Dem Schlafmangel entgegenwirken mit dem „perfekten Duo“**

Nicht nur, um leistungsfähig zu sein, sondern auch, um Übergewicht zu vermeiden, sollten Schlafprobleme daher ernst genommen und etwas dagegen unternommen werden. Mit dem „perfekten Duo“ von Hevert-Arzneimittel ist das gezielt möglich. Denn Schlafprobleme hängen häufig mit einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zusammen. Dieser wird vom Neurohormon Melatonin gesteuert, das lichtabhängig im Körper ausgeschüttet wird. Menschen mit Einschlafschwierigkeiten können mit CalmNight Hevert Melatonin Spray

---

1

[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM\\_S2\\_2022\\_Schlafprobleme\\_Heranwachsende.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM_S2_2022_Schlafprobleme_Heranwachsende.pdf?__blob=publicationFile)

<sup>2</sup> <https://www.ifb-adipositas.de/blog/2011-07-04-schlafmangel-macht-dick>

ihren gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus ganz natürlich regulieren. Vor allem diejenigen, die im Schichtdienst arbeiten oder zwischen verschiedenen Zeitzonen reisen müssen, profitieren davon, ebenso ältere Menschen, da die Melatoninbildung im Alter nachlässt. Als Spray wird Melatonin direkt über die Mundschleimhaut resorbiert. Es enthält pro Sprühstoß 1 mg des physiologischen Schlafhormons Melatonin und hilft dabei, schneller einzuschlafen. Die ideale Ergänzung zu CalmNight Hevert Melatonin Spray ist das naturheilkundliche Arzneimittel Calmvalera, in dem neun Inhaltsstoffe sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Es hilft gezielt gegen nervöse Unruhe am Tag. Die Kombination der neun psychotropen Wirkstoffe in einem einzigen Komplexmittel existiert auf dem deutschen Markt kein zweites Mal. Calmvalera Tropfen und Tabletten sind also einzigartig. Der rasche Wirkeintritt ist klinisch belegt<sup>3</sup>, Wechselwirkungen oder ein Abhängigkeitspotenzial sind nicht bekannt. Perfekt also, um auch tagsüber zur Ruhe zu kommen.

Für Menschen mit Schlafproblemen ist das „perfekte Duo“ also eine natürlich wirkende Unterstützung, um wieder ausgeruhter das Leben genießen zu können. Es hilft auch mit, durch guten Schlaf dem Übergewicht entgegenzuwirken.

Zeichen: 4.259 (inkl. Leerzeichen), 543 Wörter



---

<sup>3</sup> Dimpfel W et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 6: 404–431

### **Pflichtangaben**

**CalmNight Hevert Melatonin Spray** – Nahrungsergänzungsmittel. Nicht empfohlen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Nicht verzehren während der Schwangerschaft und Stillzeit. Einnahme nur vor dem Schlafengehen und nicht vor dem Bedienen von Maschinen oder dem Autofahren. Bei Einnahme von Medikamenten wird die Rücksprache mit dem Arzt empfohlen. Zutaten: Wasser, Süßungsmittel Glycerin, Zitronensaftkonzentrat, Minzöl, Orangenöl, Süßungsmittel Steviolglycoside, Ethanol, Verdickungsmittel Xanthan, Stabilisator Gummi arabicum, Melatonin. Packungsgröße: 30 ml.

**Calmvalera Tabletten** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen.

**Calmvalera Tropfen** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen wie Schlafstörungen und Unruhe, Verstimmungszustände. Enthält 48 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.