



HEALTH & BEAUTY

***Pssst ...***

**10 Dinge, die du über  
guten Schlaf wissen solltest**



## Nachtschicht für deinen Körper –

warum guter Schlaf so unglaublich wichtig ist



Der Schlaf ist die Zeit, in der du zur Ruhe kommst. Dein Körper hingegen arbeitet derweil auf Hochtouren. **Denn in der Nacht werden lebenswichtige Reparatur- und Regenerationsprozesse im Körper angeregt**, die dafür sorgen, dass das Immunsystem gestärkt wird, das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko sinkt und die Leistungsfähigkeit steigt.

Auch deinem Teint sieht man an, wenn du gut geschlafen hast: Zellschäden werden behoben, die wichtigen Kollagenfasern bleiben länger erhalten und lassen die Haut straff und jugendlich frisch wirken.

**Die größte Leistung des Schlafs ist aber: Er macht glücklich!**

Wer erholt ist, ist im Alltag ausgeglichener, weniger gestresst und zudem kreativ. Denn die Lernprozesse, die im Schlaf gefördert werden, haben Auswirkungen auf die Fähigkeit, Probleme zu lösen und gute Entscheidungen zu treffen.



## 5 Gründe, schlecht zu schlafen –

was dich am Schlafen hindert



Sich nachts herumwälzen, morgens gerädert aufwachen – das hat wahrscheinlich jeder schon mal erlebt. So schleppt man sich energielos durch den Tag. Damit Du in der darauffolgenden Nacht besser schlafen kannst, ist es wichtig, die Ursache für Ein- oder Durchschlafprobleme zu finden und ihnen effektiv entgegenzuwirken.

Gute Gründe für Schlafprobleme könnten **psychische Ursachen**, wie zum Beispiel Stress, Sorgen und Konflikte sein. Oder **körperliche Ursachen**, wie Krämpfe, Schmerzen oder auch die Wechseljahre. **Organische Ursachen** wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen solltest du unbedingt abklären. Auch **Rhythmus-Störungen**, wie sie durch Schichtarbeit, Jetlag oder bei Business-Reisenden entstehen, machen anfällig für Schlafstörungen. Nicht zu unterschätzen: Lärm, Wetter und auch die Matratzenqualität – **also externe Faktoren** – können die Schlafqualität ebenfalls beeinflussen.

Die gute Nachricht: Wenn du weißt, was deine Nachtruhe stört, kannst du eine ausgeschlafene Strategie dagegen entwickeln.



## Schlafprobleme im neuen Licht –

warum wir immer schlechter schlafen

Immer mehr Menschen schlafen immer schlechter. Warum das so ist – dafür gibt es viele Ursachen. Natürlich ist das Leben stressiger und herausfordernder geworden. Zur Ruhe zu kommen wird dadurch nicht einfacher. Doch mit der fortschreitenden Technik ist auch etwas Anderes in unseren Alltag getreten, das uns das Schlafen erschwert: das künstliche Licht.

Ob Fernseher, Handy oder Laptop, wir sind stetig davon umgeben. Wir leben, wo wir arbeiten und wir arbeiten, wo wir leben.

**Künstliches Licht begleitet uns Tag und Nacht überall – und vermittelt dem Körper, es sei noch hell.**

**Das Schlafhormon Melatonin braucht jedoch das Signal der Dunkelheit**, um wirksam zu werden, müde zu machen und dem Körper beim Einschlafen zu helfen. Deine Erste Hilfe für eine erholsame Nacht ist also ganz einfach: Licht aus! Schlaf an.

---

### WAS IST MELATONIN?

Melatonin ist ein Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert.

<http://nm.stress-stop.com/homebusiness>





## Mit Night Master zum Night Master –

warum so viele betroffen sind

Erholung, Entspannung, Entlastung: **Die Nacht dafür nutzen zu können, wofür sie gedacht ist, das ist für viele Menschen eine echte Herausforderung.**

Sie sind nicht Herr über ihren Schlaf, obwohl sie ihn so dringend bräuchten.

Schüler und Studenten, die oft bis in die Nacht lernen, parallel digitale Medien nutzen und unter hohem Erfolgsdruck stehen. Oder Berufstätige, Schichtarbeiter und Jet-setter, die von Berufs wegen viel Stress aushalten müssen, unregelmäßig schlafen und viel unterwegs sind. Aber auch der oder die Familienmanager/in hat viel zu organisieren und den Kopf stets zu voll zum Abschalten, denn schließlich muss an alles gedacht werden.

Rentner, die keiner geregelten Arbeitszeit mehr nachgehen, verlieren ebenso oft ihren Rhythmus wie Frauen in den Wechseljahren, die noch dazu mit einem Ungleichgewicht im Hormon-Haushalt zu kämpfen haben.

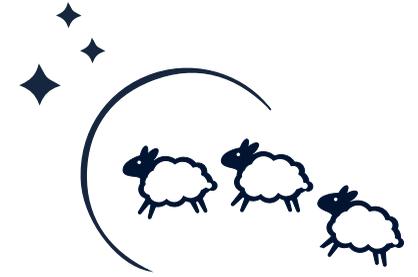
Und nicht zuletzt: der Sportler, der hohe körperliche Belastungen regulieren und sich in der Nacht dringend regenerieren müsste.

**Sie alle haben nun die Chance, ihr eigener Night Master zu werden – mit LR LIFETAKT Night Master.**



## Vom Glück, schlafen zu können –

warum wir müde werden



**Wenn das Glückshormon Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird, können wir endlich schlafen.** Damit das jedoch reibungslos funktionieren kann, müssen einige Voraussetzungen erfüllt werden.

Der Körper benötigt dafür einen dritten Mitspieler: die Aminosäure Tryptophan. Aus ihr werden Hormone wie das Glückshormon Serotonin gebildet. Eine gesunde Ernährung unterstützt den Tryptophanstoffwechsel, während das Stresshormon Cortisol ihn bremst.

Ist nun genügend Serotonin gebildet worden, wird es im Zentrum des Gehirns zu Melatonin umgewandelt. Dies geschieht durch Enzyme, die durch Licht beeinflusst werden. So kommt es, dass **der Melatoningehalt in der Nacht 10 Mal so hoch ist wie am Tag**. Man wird müde, kann tief schlafen und: glücklich aufwachen.

---

### WAS IST TRYPTOPHAN?

L-Tryptophan gehört zu den essentiellen Aminosäuren und kann vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet, sondern muss mit der Nahrung zugeführt werden.





**Schlaf dich wach!**  
Nacht für Nacht.



## Ein High Five für guten Schlaf –

welche Schlafphasen durchlaufen wir



**Ein gesunder und erholsamer Schlaf unterteilt sich in 5 Schlafphasen** – wobei jede ihre eigene spezielle Aufgabe im Körper erfüllt. Der Schlafzyklus ist immer circa 90 Minuten lang und wiederholt sich vier bis sieben Mal pro Nacht.

Die erste Phase ist die **Einschlafphase**. **Der Körper entspannt sich**, das Gehirn kommt zur Ruhe und auch die Muskelaktivität nimmt ab. Der Schlaf ist aber noch sehr leicht und oberflächlich.

Daran schließt sich die **Leichtschlafphase** an, in der man sich circa die Hälfte der Schlafenszeit befindet. Puls und Atmung verlangsamen sich, die Körpertemperatur sinkt und der Körper kommt noch weiter zur Ruhe.

Die **mitteltiefe Schlafphase geht recht schnell in die Tiefschlafphase über, die physisch und psychisch die erholsamste und deshalb wichtigste Schlafphase ist**. Der Körper ist tiefenentspannt, Muskel- und Hirnaktivität laufen auf Sparflamme.

**Zuletzt kommt die REM-Phase, der Traumschlaf**. REM steht für „rapid eye movement“, da man in dieser Phase intensiv und lange träumt, was durch schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern begleitet wird. Jetzt verarbeitet das Gehirn Informationen und emotionale Sinneseindrücke. Die Muskulatur ist dabei komplett entspannt, als Schutzmechanismus des Körpers, die geträumten Bewegungen nicht mitzumachen.



## Alles auf Anfang – wie unser Körper in der Nacht regeneriert

**Unser Körper ist ein ziemlich raffiniertes System, das jede Gelegenheit nutzt, sich zu regenerieren und zu reparieren.** Idealerweise im Schlaf. Wer also abends müde und abgekämpft einschläft, kann sich auf das angenehme Gefühl betten, dass sein Körper schon seinen Job macht:

Die Muskeln erholen sich für den nächsten Tag, während ein hoher Ausschuss von Wachstumshormonen die Zellen aktiv regeneriert. **Reparaturmechanismen werden in Gang gesetzt,** neu entstehende Antikörper im Blut stärken zusätzlich das Immunsystem, das seinerseits gegen Erreger ankämpft. Die Geschwindigkeit der Zellteilung der Hautzellen wird beschleunigt – das erneuert die Haut und macht sie straffer und elastischer.

Eine höhere Enzym-Aktivität in der Nacht kurbelt die Reparaturprozesse in der DNA an. Hunger und Körpergewicht wiederum werden durch Botenstoffe wie Leptin, Ghrelin und Insulin reguliert.

Die Leber ist Anwärter auf den Mitarbeiter des Monats und schiebt sogar eine Doppelschicht: Sie sortiert über Nacht aus, baut Gifte ab und verarbeitet gleichzeitig wichtige Nährstoffe.

Und wozu das alles? **Damit du morgens aufwachen und frisch und ausgeruht in den Tag starten kannst.** Repariert und vollständig regeneriert.



## Schlaf dich schlau – wie unser Geist in der Nacht regeneriert



Was macht der Schlaf mit den kleinen grauen Zellen im Gehirn? Nun, genau betrachtet: Er repariert sie. Denn die Menge der grauen Substanz in den Hirnregionen bestimmt die mentalen Stärken und Schwächen einer Person. Vereinfacht: Je mehr da ist, desto besser. Stress lässt die Masse der Zellen zum Beispiel schrumpfen.

**Das Gehirn macht jede Nacht einen kleinen Frühjahrsputz.** Im Schlaf werden überschüssige Verbindungen zwischen Nervenzellen beseitigt – so wird Platz für neue Informationen geschaffen. Das Gehirn schwemmt also in der Nacht sogenannte molekulare Abfallstoffe aus. Lymphgefäße kümmern sich an der Schädelbasis darum, sie abzutransportieren. Wenn diese Funktion mit dem Alter abnimmt, spricht man von Demenz.

Lernen im Schlaf – das hört man oft, doch was ist dran? Die biochemischen Prozesse, die im Schlaf extrem gut ablaufen, begünstigen, dass Nervenzellen ordentlich verknüpft werden können. **Erlertes wird im Gedächtnis verankert, Unnötiges fliegt raus und wird gelöscht.** So läuft Nacht für Nacht ein somatisches FitnessProgramm, das deine geistige Leistungsfähigkeit steigert.



## Tag und Nacht in Balance –

das Zusammenspiel von Energie und Regeneration

**Wenn Tag und Nacht nicht im Gleichgewicht sind, fühlt man sich schnell gestresst.** Deshalb gibt es LR LIFETAKT. Für einen gesunden Lebensstil und mehr Wohlbefinden. Ganzheitliche Lösungen, die die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit dem Besten der Natur kombinieren.

**Für mehr Energie am Tag ist MIND MASTER die langfristige Unterstützung:** Es schützt vor oxidativem Stress und unterstützt die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist.<sup>1</sup> Als kleiner Energiekick für zwischendurch dient MIND MASTER EXTREME mit Sofort-Effekt.

**Passend dazu sorgt NIGHT MASTER für eine effektive Regeneration in der Nacht.** Es hilft dem Körper langfristig, zu entspannen, schneller einzuschlafen und zu regenerieren.<sup>2</sup> Körper und Geist finden die Ruhe, die sie so dringend brauchen, um dem nächsten Tag wieder mit neuer Energie zu begegnen. Im Gleichgewicht mit deinem Takt und in Balance mit deinem Wohlbefinden.

---

### DEIN POWER-DUO FÜR TAG & NACHT

Lade deine Akkus in der Nacht mit Night Master auf und steigere deine Leistungsfähigkeit & Energie mit Mind Master am Tag! Das perfekte Duo für echte Master.

<sup>1</sup> Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.  
<sup>2</sup> Vitamine Thiamin, Niacin, B6, B12 und Magnesium tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.





## Gähnen liegt in den Genen –

jeder benötigt unterschiedlich viel Schlaf

Auch wenn Langschläfer den Ruf haben, echte Schlafmützen zu sein – tatsächlich sucht man sich nicht aus, wie lange man in der Regel schläft. Kinder in der Wachstumsphase schlafen zum Beispiel generell länger, weil sie mehr Eindrücke und Informationen verarbeiten müssen. Je älter der Mensch wird, desto weniger Schlaf benötigt er.

Doch **ob man generell eher Kurz- oder Langschläfer ist, liegt in den Genen.** Eine Empfehlung für die Schlafdauer richtet sich deshalb danach, zu welchem Schlafertyp man gehört.

Der Langschläfer braucht dabei mindestens 8–10 Stunden Schlaf pro Nacht, um sich leistungsfähig und wohl zu fühlen. Seine innere Uhr ist langsamer getaktet. Da der Langschläfer sich aber meist an gesellschaftliche Regeln, wie einen frühen Arbeits- oder Schulbeginn, anpassen muss, **kämpft er quasi permanent gegen seinen natürlichen Schlafrhythmus an.** Umso wichtiger ist es für ihn, den Schlafrhythmus auf natürlichem Wege langfristig positiv zu beeinflussen.

Der Kurzschläfer hingegen kommt mit circa 7 Stunden Schlaf pro Nacht aus, um fit und ausgeruht zu sein. Er braucht längere Wachphasen, um wirklich einmal Müdigkeit zu verspüren.



**R** LIFETAKT

# NIGHT MASTER

**Schlaf dich wach!**  
Nacht für Nacht.

Ihr Ansprechpartner :  
Marketing & Vertrieb Bork  
www.lr-bork-kundenshop.ch  
www.einkaufen-ab-werk.ch ( immer aktuell )  
Jacqueline Bork  
Tel. +41 79 194 88 80  
Büro / Showroom  
Marchweg 06  
5035 Unterentfelden



LR Health & Beauty Systeme steht in Deutschland aber auch in Europa für viele Kunden und Partner für erstklassige Qualität von Kosmetik- und Pflegeprodukten aber auch Nahrungsergänzungsmitteln, wie bspw. die Trinking- Gel 's der Aloe Vera. LR Parfüms mit Kreationen namhafter Prominenter, wie bspw. die Kreationen von Bruce Willis haben die Düfte von LR aus Ahlen europaweit bekannt gemacht. Gegründet 1985, hat sich LR zu einem weltweit agierenden Unternehmen im Bereich des Direktvertriebes entwickelt.

Das Konzept und der Erfolg im Wachstum basiert auf der Empfehlung ausgezeichneter Produkte. Hunderttausende Kunden und Partner der LR Health & Beauty Systeme sind von der Qualität überzeugt und können deshalb eine erstklassige Empfehlung an Freunde und Bekannte geben. LR ist eines der umsatzstärksten Unternehmen in der Branche europaweit, nicht zuletzt weil es die Trends der Zeit erkennt und Produktlinien entwickelt, die auf eine hohe Nachfrage stoßen.

Karriere mit uns

LR inspiriert, LR eröffnet Chancen, LR beflügelt.

Das Beste bei LR: Wir helfen jedem, der es möchte, seine persönliche Erfolgsstory zu schreiben. Für den einen bedeutet das der Wiedereinstieg ins Berufsleben, für den anderen die Erfüllung eines langgehegten finanziellen Traums, für den nächsten ein kompletter Wandel vom Angestelltenverhältnis in eine erfolgreiche Selbstständigkeit.

LR bedeutet die Freiheit, selbst zu entscheiden. Möchte ich mir den einen oder anderen kleinen Luxus leisten? Möchte ich mir ein Stück Unabhängigkeit zurück erobern? Oder möchte ich mein Leben ernsthaft und komplett verändern?

LR Partner feiern jeden Tag jede Menge kleine und große Erfolge und LR freut sich über jeden einzelnen Erfolg mit – auch über den 1 Million und ersten!

Weitere Informationen unter : <https://tv.jobclick.info/homebusiness/index.html>

Ihr Ansprechpartner :

Marketing & Vertrieb Bork

[www.lr-bork-kundenshop.ch](http://www.lr-bork-kundenshop.ch)

[www.einkaufen-ab-werk.ch](http://www.einkaufen-ab-werk.ch)

Jacqueline Bork

Tel. 079 194 88 80

Büro / Showroom

Marchweg 06

5035 Unterentfelden

Zeitgard Pro Informationen :

<https://2lr.me/2xgsk>

Finanzlagen | Karriere mit uns | **LR** | Erfolgsgeschichten | Kontakt & Bewerber

wir haben...

# MILLIONEN ERFOLGSSTORYS GESCHRIEBEN

Wir suchen Verstärkung für unser Team.  
Bewerben Sie sich JETZT!

Bekannt aus dem TV: u.a. ARD, RTL, VOX

<b>MILLIONEN KILOMETER ZURÜCKGELEGT</b>	<b>MILLIONEN ERFOLGSSTORYS GESCHRIEBEN</b>	<b>MILLIONEN GESICHTER KENNENGELERNT</b>
LR bewegt. LR hebt an. LR bringt nach vorne. Um unseren Vertriebspartnern	LR inspiriert. LR eröffnet Chancen. LR befähigt. Das Beste bei LR. Wir helfen	LR bringt in Kontakt. LR überwindet Grenzen. LR schweift zusammen. Der

## Wir suchen Verstärkung für unser Team

Als strategischer Partner der LR Health & Beauty sehen wir unsere Aufgabe darin, jedem Menschen zu helfen, die eigenen Ziele schneller zu erreichen - sei es gesundheitlich, beruflich mehr Erfolg und Unabhängigkeit, mehr Zeit für Familie und Hobby, uvm.

Unser Unternehmen versteht sich als professioneller Partner beim Aufbau internationaler Absatzmärkte für bezahlbare Gesundheits- und Wellnessprodukte, unterstützt durch ein System, dass den persönlichen Erfolg und die Lebensqualität verbessert.

<https://tv.jobclick.info/homebusiness>